图说生活

Shenghuo 365 Xilie

生活365系列

分享居家生活经验 启迪创意生活灵感



1000例

不可不知的生活宜忌

关注细节让您及家人健康永驻

《图说生活·生活365系列》编委会 编



上海科学普及出版社

VISIT...

LANZAROTE Caliente.com

目　录

PART 01　日常起居宜忌

生活习惯宜忌

忌醒后立即起床和进食
饭后15分钟宜稍卧
忌伏案午睡
睡前宜刷牙
忌睡前不洗脸
忌睡前洗头发
宜在睡前2小时洗澡
睡觉时忌门窗关闭太严
宜裸睡
睡觉时忌穿麻质睡衣
宜养成良好的起居习惯
忌长时间热水淋浴
洗澡四忌
宜正确梳理头发
必须改正的坏习惯
忌经常用电吹风吹头发
秋季忌频繁洗头
冬季忌穿过紧的高领衣、高筒靴
打喷嚏忌捂嘴
生活忌过度紧张
在电脑前工作宜用隔离霜
忌用酒催眠
看电视三忌
看书四忌
忌空腹开车

酒足饭饱后忌运动
忌与宠物过分亲昵
生活卫生宜忌
居室内忌三种污染
宜谨防居室内的放射性侵害
夏季宜做好通风工作
宜讲究的餐厅卫生
宜保证居室具备以下卫生条件
煤气灶宜经常擦洗
儿童的居室布置宜注意
木砧板宜经常消毒
餐具宜经常消毒
宜经常打扫厨房
忌用热水清洗塑料餐具
厨房用具宜分用
厨房抹布宜经常清洗
维持卧室卫生宜注意以下几点
宜注意床下卫生
宜定期清洗床上用品
木质家具忌经常除湿
布艺沙发宜定时清洁
保持洗漱用品洁净宜用的方法
卫生间宜摆放的芳香剂
冲水时宜盖上马桶盖
宜注意马桶圈的清洁
马桶边忌放废纸篓
宜定期清洗空调
家电除尘忌不切断电源
忌用湿布擦拭镜子
电视机、电风扇宜定期除尘
家居物品使用保养宜忌

实木地板宜维护保养
竹地板安装和保养
电视机忌频繁开关
洗衣机用水忌温度过高
电饭锅忌煮酸咸食物
电视机忌接触磁性物体
电冰箱放置三忌
电风扇忌用前不加油
电风扇忌慢挡启动
电暖器忌反光板不洁
电热毯忌折叠使用
电热水器忌不接地线和无水通电
电饭锅忌用金属物清洗
使用电动剃须刀忌涂抹肥皂水
一个插座忌同时用几种电器
铝锅使用禁忌
电动剃须刀忌重压孔网
日光灯忌频繁开关
电吹风通电前忌开启开关
电热梳忌梳过湿的头发
凉草席忌用水清洗
皮货忌不晾就收藏
皮鞋忌曝晒烘烤和沾染油污
忌勤穿运动鞋
存鞋时忌用鞋油
忌不当清洗人造革
羽绒服忌搓洗
忌用热水洗的衣物
几种常用家居饰品保养
自行车使用四忌
首饰保养宜忌

真皮沙发保养
真皮手袋保养法
家居保洁十大方法
忌用洗衣机洗的衣物
家庭安全宜忌
宜防烫伤
使用煤气宜忌
刀具使用宜忌
用电安全常识
家庭日常安全措施
居室安全宜忌
浴室儿童安全宜忌
儿童卧室安全宜忌
儿童处所门厅、楼梯和走廊安全宜忌
厨房着火自救法
儿童过马路时的安全宜忌
有害人体的药剂放置宜忌
儿童在花园中玩耍安全宜忌
电线与插座宜忌
家庭急救八戒
特殊人群的起居宜忌
老年人作息宜忌
老年人起居四忌
老年人生活习惯宜忌
妊娠期起居宜忌
孕妇着装宜忌
孕妇的居住环境
婴儿睡眠宜忌
孕妇家务劳动宜忌
宜保护好婴儿的脐部
老人睡眠五注意

痛经妇女的生活宜忌
产后生活起居宜忌
孕期个人卫生宜忌
职业女性宜防痔疮
PART 02 健康饮食宜忌
饮食习惯宜忌
饮食宜规律、卫生
饮食宜定时定量、均衡营养
忌不吃早餐
早晨忌食干燥食物
午餐忌过饱
忌吃饭太快
进餐习惯有哪些禁忌
晚餐有哪些忌讳
饭后“六忌”
忌蹲着吃饭
宜足量饮水
忌用保温杯泡茶
空腹忌吃的几种食物
吃油腻食物后宜饮茶
酒后五忌
饮茶七注意
夏季喝冰啤酒忌酒温过低
忌喝果汁代替吃水果
忌常吃方便面
吃水果宜选择合适的时间
冷冻食品忌快速解冻
各类饮食搭配宜忌
忌吃冷后重热的剩饭
吃“打包”饭菜有哪些宜忌
面包忌热食

冷天也宜吃凉菜
服中、西药忌滥加糖
新鲜蔬菜宜放两天再吃
维生素类药忌饭前服
忌在炉火上直接烘烤食物
牛奶忌高温久煮
忌加热酸奶
忌经常食用沙锅菜
为何忌偏嗜油炸、熏烤食物
忌过量食用海带
忌用油漆筷子进餐
粉丝不宜多吃
食用果仁有哪“三忌”
喝汤有哪些误区
冬天吃火锅有哪些禁忌
饮食卫生宜忌
忌用炒锅内的余油炒饭
忌用旧书、废报纸包食品
菜锅忌不洗
厨房用品忌生熟不分
忌用酒消毒碗筷
忌用洗衣粉洗餐具
化纤布、化纤丝为何不宜洗刷餐具
为何抹布忌清洗不及时
为何忌用白纸包食物
预防食物中毒
筷筒、刀架宜摆放正确
忌用卫生纸擦餐具
食用卷心菜要切开浸泡
做饭前后宜常洗手
热食物忌用塑料器具盛装

- 忌喝生水及变质饮料

饮食器具使用宜忌
- 宜将筷子头朝上放置
- 碗碟忌摞放在一起
- 铁、铝炊具不宜搭配使用
- 洗洁精、食醋宜浸泡去除抽油烟机油渍
- 使用不锈钢餐具宜注意以下几点
- 不同质地餐具宜慎用
- 宜用微波炉烹调的食物
- 忌用乌桕木做砧板
- 铜制炊具忌经常使用
- 忌用铁锅熬中药
- 沙锅保养法
- 不粘锅保养法
- 菜刀防锈法
- 忌用铁锅煮绿豆
- 忌用铝锅盛菜肴

饮食烹调方法宜忌
- 食物烹饪有哪些禁忌
- 忌用自来水直接煮饭
- 忌用热水发木耳
- 忌用冷水浸泡干腌菜
- 忌用热水烫菜
- 忌长时间浸泡海带
- 炒胡萝卜忌放醋
- 炒菜放盐宜忌
- 做饺子馅忌挤水和放生豆油
- 新鲜金针菇宜煮熟再用
- 贮青菜忌用水洗
- 味精忌每菜必用
- 忌用热水冲烫冻鱼

淘米时忌用力搓洗
炒菜忌过量用油
使用鸡精的禁忌
酱油忌生吃
食葱有哪些禁忌
勾芡有哪些宜忌
吃蒜有何禁忌
为何不宜多喝醋
食材选购存储宜忌
宜购买新鲜猪肉
宜根据烹调的需要购买牛肉
宜购买优质动物肝脏
宜购买健康的活禽
宜购买鲜鱼
宜购买鲜蟹
宜购买鲜鸡蛋
宜多买绿色蔬菜
忌购买污染鱼、有毒鱼
宜小心购买白菜、空心菜、菠菜和西葫芦
忌购买过熟的香蕉
忌购买掺假香油、味精和木耳
宜购买适宜的酸奶
忌购买劣质奶粉
宜对症购买人参
宜用冷冻法、芥末法储存鲜肉
宜用抹油法储存牛肉、鲜肝、肉馅
宜用清水储存活蟹
储存前忌洗鲜鸡蛋
宜用白酒储存鲜鱼
忌在冰箱里储存松花蛋、咸鸭蛋
宜用适当的方法储存青椒

宜用巧法储存酱油、醋
储存青菜时宜竖放
存放茄子、番茄宜注意以下几点
储存米饭宜加食醋
宜用以下方法储存花生米
土豆、豆角的储存宜注意温度条件
西瓜储存前宜用盐水浸泡
宜用巧法储存姜
储存食用油宜选择合适的器皿和地点
忌在保温瓶里存放豆浆
特殊人群饮食宜忌
几种孕妇忌食的食物
直肠癌患者宜吃哪些食品
失眠的人宜吃这些食物
女性月经期禁忌的生冷食物
新婚时期宜食补
夏季最佳饮食
婴儿忌多吃鸡蛋
胖人宜多吃土豆和红薯
宝宝腹泻宜喝米汤
补肾宜吃豇豆
肝脏病人忌饮酒
心血管病人忌喝咖啡
腹部手术后忌喝含气饮料
十二指肠溃疡病人宜少吃多餐
贫血病人忌饮茶
溃疡病患者忌饮牛奶
气管炎病人忌睡前饮酒
气喘病人忌多吃盐
冠心病病人忌多饮可乐型饮料
高血压病人忌多吃盐

胆结石病人忌多吃糖
肝炎病人忌吃生姜和大蒜
尿路结石病人忌吃菠菜
高血压患者饮食五宜五忌
骨折病人忌多吃肉骨头
热证病人忌食辛辣食物
肝病患者忌多吃葵花子
眼病患者忌吃大蒜
痛经忌食生冷、寒性食物
想怀孕的女人进食要求
多动症儿童忌多吃的食物
肺病患者忌饱食
肾结石病人忌睡前喝牛奶
肺结核病人忌多吃菠菜
糖尿病病人忌多吃水果
动脉硬化病人忌吃人参
炎症性疾病患者忌吃辣椒
PART 03　养颜护肤塑身宜忌
四季美容宜忌
宜吃的美容食品
防皱宜注意饮食
宜喝的美容祛斑饮品
香皂洗脸宜用温水
宜做好眼部护理
冬季宜做好护唇工作
鼻尖脱皮宜打理
保养肌肤宜抹晚霜
宜防止皮肤老化
“夜猫子”宜按摩敷面
忌重复使用去角质产品
晒伤皮肤宜急救

美容宜经常敷面膜
洗浴后忌化妆
孕妇化妆三忌
油性皮肤的洗面禁忌
中性肤质忌长期用热水洁肤
皮肤忌在强光下曝晒
忌用牙膏洗脸
干性肤质护肤禁忌
冬季护肤美容四宜
春季宜保养肌肤
夏季护肤五忌
给皮肤补水宜内、外同补
秋季护肤养颜四宜
美容用品宜忌
忌用面霜代替眼霜
宜选用优质洁面产品
香水保存宜得法
宜选择水溶性好的眼霜
宜使用好的化妆海绵
宜根据肤质选择去角质产品
卸妆宜用专门产品
宜妥善保存肌肤保养品
宜经常清理化妆包
用完电脑宜护肤
美体护发宜忌
女性留发忌过长
护发五忌
美发的食谱
烫发忌过频过卷
洗桑拿浴忌时间过长
护发宜忌七要诀

宜进行冷热水交替浴
忌头发不洁
爱发者宜按摩头皮
减肥塑身宜忌
秋季减肥宜吃土豆餐
夏季减肥四宜
女性忌扎紧腰带
丰乳剂忌长期使用
减肥者忌长跑
忌追求不现实的短期减肥
自然减肥五宜
减少腹部脂肪三宜
女性产后防止变胖的宜方
PART 04　保健养生宜忌
春季保健养生宜忌
节日忌营养失调
饮食宜相对高热量高蛋白
饮食宜遵循抗病毒原则
饮食宜遵循少酸增甘原则
饮食宜以清平为主
早餐宜喝酸奶
忌多食辛辣、温热和不消化食物
初春宜多吃葱
早餐忌食长棍白面包
宜多进食黄豆芽
宜吃树上佳蔬
春季哪些人忌吃鸡蛋
宜吃芹菜和香椿
春季忌多喝饮料
忌过量食用野菜
春季哮喘病患者忌食用荠菜

春季哪些疾病患者忌食鱼
急、慢性肠炎患者忌食田螺
肺炎、气管炎患者忌食樱桃
春季慢性胃炎患者忌多食蘑菇
宜饮花茶
进补忌食直接采集的花粉
进补宜得法
宜多饮白开水
宜药补
宜气补
宜动补
宜静补
补益元气宜选人参
宜防甲型肝炎、水痘、“流感”和“流脑”
宜防中风
宜治疗脚癣
春季劳动宜三防
春天适宜用什么方法预防流感
宜调养风湿病
宜早、晚增衣
春季有病忌停药
保健宜“春捂”
春季疾病宜用板蓝根防治
外出锻炼忌过早
忌激烈的体育活动
忌春风送病
宜养肾、肝和肺
夏季保健养生宜忌
夏季养生五宜
夏季饮食三忌
出汗多宜适当食用酸味食物

烹调菜肴宜加胡椒粉
食用海鲜宜注意饮食卫生
夏季养生宜吃凉拌面
饮食菜肴宜稍咸
宜多吃凉性蔬菜
夏季减肥宜多吃冬瓜
夏季宜吃的九种苦味菜
防燥润肺宜食百合
养生宜吃黄鳝
大暑进补宜食老鸭
养生宜补钾和镁
夏季进补宜吃西洋参
夏季宜补气
解暑宜“以热补热”
宜防水中毒和脑卒中
防中暑宜多吃含钾食物
宜防日光角化病和光感类皮肤病
中暑饮食四忌
宜防“气象病”
防鼻面部疖肿
防拖鞋皮炎和接触性皮炎
夏季贫血者宜饮绿茶
夏季防癌宜多吃葡萄
忌常食热性调料
降血压宜茶疗
感冒初期忌食西瓜
忌食青蛙肉、鲜海蜇、死黄鳝和忌常食咸鱼
喝啤酒六忌
忌吃烂生姜
忌多食坚果
忌空腹吃西红柿和食用未成熟的西红柿

荔枝忌食过量
忌用天麻作补药
慢性肠炎者忌食苦瓜
肾功能严重不良者忌食冬瓜
劳动后忌猛吃西瓜
用药四忌
宜穿皮革凉鞋
盛夏时节忌拔牙
忌用凉水洗脚
睡前忌用凉水抹席
睡眠宜讲究科学
睡眠六忌
锻炼后忌立即洗冷水澡
锻炼后忌大量喝水、吃糖和吃冷饮
锻炼宜游泳
秋季保健养生宜忌
初秋饮食宜清淡
饮食宜贯彻“少辛多酸”的原则
宜选吃糙米
保健宜选生食
宜选吃橘皮和香菇
秋冬之交宜喝红豆汤
健康饮食宜吃玉米
抗癌食品宜首选甘薯
锻炼忌过猛
仲秋时节宜食鸭子
保健宜喝哪些粥
秋初鳝鱼宜与藕合食
宜多吃苹果
忌生食河蟹、吃死蟹
护眼宜喝菊花茶

忌食辛热香燥的食物
宜多吃茄子
忌生吃水生植物
秋宜引补，冬再进补
养阴忌滥补
忌多食南瓜
忌无病进补
素食宜补三宝
秋季进补宜食哪些食物
进补宜调整脾胃
进补宜平补和润补相结合
进补忌虚实不分
夏秋之交宜防湿气
防中风宜吃香蕉
雾天忌出门锻炼
秋燥治疗宜坚持哪些原则
养生宜遵循“养收”原则
秋季养生宜养阴
秋季养生重点宜在肺
添衣忌过多过快
贴秋膘宜防秋胖
养生宜洗冷水浴
服药期间忌食用柚子
保健忌忽视“秋燥症”
秋季晨起忌着凉
冬季保健养生宜忌
宜食羊肉
冬季健康饮食首选哪些食物
宜食腊鸭和鱼鳔
寒冷宜喝哪些清润汤
养生宜选菌类食品

宜常吃松子
宜多食用红枣
保健宜多饮红茶
为避免冬季发胖，饮食宜控制和平衡
进补宜先清肠
防口角炎宜补充维生素B2
宜分类食补
宜注意瘙痒是疾病的信号
冬令时分宜水补
冬季宜进补营养滋补酒
进补宜选用十一种肉食
抗寒防病三宜
宜在室内进行锻炼
宜防流行性出血热
保健宜防“低体温症”
沐浴宜防“浴罩病”
忌使用铜制火锅
秋末冬初燥咳患者宜用梨食疗
吃羊肉后忌立即喝茶
忌吃寒性食物和油炸类食品
哪些病宜用狗肉食疗
忌凡虚必补
吃火锅忌炖煮过久
忌多吃腌菜
进补忌重“进”轻“出”
阴虚进补三忌
脑血管病人忌吃狗肉
急性炎症患者忌食狗肉
睡觉忌用棉被蒙头
冬季锻炼宜忌
阳虚进补三忌

阴虚体质者忌吃麻辣火锅
感冒忌滥服中成药
保健宜头部、脚部保暖
饱食或空腹忌洗澡
忌用冷水洗脚
洗澡水温忌太高
忌房间不通风
冻僵的手忌立即烤火
忌用舌舔唇

女性保养宜忌

春季宜保养肌肤
春末或秋初宜怀孕
春季先兆流产患者忌多食马齿苋
女性保养宜每天“八个一”
春季孕妇忌常食菠菜、韭菜和荠菜
早春忌穿裙子
夏季瘦身宜吃西红柿
夏季护肤宜用珍珠粉
夏季女士养生宜补铁
夏季女性保健宜护理三围
女性最宜吃墨鱼
手部宜护养
抵御空调病宜吃生姜
胸部日常保养禁忌
女人不宜长期食用醋
吸油面纸不宜频繁使用
女性便秘宜吃绿豆芽和魔芋
月经期用药宜谨慎
女性宜保养卵巢
宜预防妇科肿瘤
女性宜养血

冬季女性身体保养
女性健身宜讲究
少女不宜穿紧身内衣
“三期”忌戴隐形眼镜
女性经期拔牙宜注意
男性保健宜忌
忌多吃芹菜
春季忌盲目壮阳
夏季宜防阴囊湿疹
宜补四种营养成分
忌穿紧身三角裤
男性摄钙不宜过多
保护男性“特区”有六忌
宜搓腰眼
宜定期捐血
宜冲凉用坐浴
忌随意服用牛鞭膏
忌久坐马桶
忌浓茶咖啡碳酸饮料
宜进食巧克力
忌电磁辐射
宜多锻炼哪些部位
老幼日常保养宜忌
忌长时间看电视
忌久坐定
忌久奔波
忌久赖床
忌长期服用止痛药
忌久吃药
忌滥用补药、营养品
忌久悲叹

老年人睡觉时宜选哪种睡姿
忌久无事
忌久离群
不宜过度午睡
中老年人应多吃枸杞
老人不宜长期吃粥
老年生活“三禁忌”
忌长期喝咖啡
夏季养生老年人宜补水
夏季老年人进补宜遵循的原则
夏季老年人宜防血黏度增高
夏季老年人宜清补
秋季老年人便秘宜食疗
冬天老年人宜防骨折的发生
冬季老年人宜防哪些隐性疾病
老年人运动锻炼五禁忌
夏季老年人食补四宜
夏季老年人宜防肩病
夏季老年人防心脏病宜晨嚼生姜
老人宜吃新鲜玉米
春季小儿宜补钙
夏季儿童宜防暑热
夏季儿童宜防哮喘病
盛夏幼儿保健宜补钙
夏季小儿暑热宜食疗
秋季小儿宜防肺炎
秋季儿童宜防腹泻
秋末儿童宜防哮喘
冬季不宜给宝宝常泡脚
儿童忌多吃桑葚
儿童不宜长期使用药物牙膏

孩子忌喝过多功能饮料
新生儿不宜用哪些药物
休闲健身宜忌
八种常见健身项目
白领宜甩手踢腿
女性健身宜注意
宜合理使用健身器材
忌让孩子接近健身器材
运动旅游宜忌
运动宜与性格结合
晨练者宜注重晚餐
清晨练功宜先排便
冬季早晨锻炼后忌吃过烫食物
晨练宜选择时间地点
玩扑克宜注意卫生
宜经常跳绳
久坐办公室宜做操休息
忌下棋成癖
休闲时宜养鱼
宜动、静结合
宜经常跳舞
改善视力宜打乒乓球
忌长时间打麻将
宜快速行走
休闲时间宜唱歌和听音乐



让生活有滋有味

分享居家生活经验　启迪创意生活灵感

图说生活

生活365系列

不可不知的生活宜忌1000例

关注细节让您及家人健康永驻

图书在版编目（CIP）数据

不可不知的生活宜忌1000例／《图说生活·生活365系列》编委会编.—上海：上海科学普及出版社，2009.6
（图说生活·生活365系列）
ISBN 978-7-5427-2436-6

I.不…　II.图…　III.生活 - 禁忌-基本知识　IV.TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第085396号

出　　版：上海科学普及出版社
（上海市中山北路832号　200070）http://www.pspsh.com

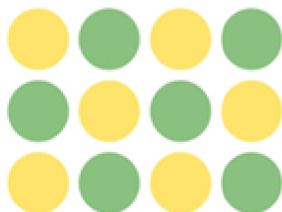
制　　作：

创造阅读享受（www.rzbook.com）

印　　刷：北京爱丽精特彩印有限公司

发　　行：上海科学普及出版社
开　　本：16开（787×1092）
印　　张：14印张
字　　数：230千字
标准书号：ISBN 978-7-5427-2436-6
版　　次：2009年6月第1版　2009年6月第1次印刷
定　　价：19.80元

◎如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



Foreword 前言



您的生活，我们的主张

生活本身就是一本百科全书，处处皆学问。但这繁琐和平淡中又充满了各种玄机。怎样做才是正确的选择，怎样才能不让自己误入歧途，希望我们的新主张能不断提升您的生活质量。

细节决定成败

我们的生活被周边许多的细节所左右，稍不留神，就会被一个毫不起眼的小问题所打败，如同牵一发而动全身。关注生活，要从细节开始，而我们的目的就是手把手地教您留心生活中的细枝末节，让生活变得从容自在。

分门别类，生活宜忌一目了然

本书从日常起居、健康饮食、养颜护肤塑身、保健养生、运动旅游等多方面展开，配以精美的图片、独到的小贴士，将你已经遇到的、正在遇到的或即将遇到的疑惑通通汇总，告诉你该做什么，不该做什么，让健康快乐的生活从此开始！

小小的投入，大大的受益

希望本书的存在，让您无论在面对生活中的疑难杂症，还是突如其来的小小问题时，都变得游刃有余。一份不大的投入，换回一个贴

心贴肺的关怀。从此，您就是生活的专家，生活由您来掌握。



01　日常起居宜忌



忌醒后立即起床和进食

我们平常只说赖床是个坏毛病，但事实上一醒来就立即起床也是一个不良的生活习惯，因为人在刚睡醒时心脏跳动比较慢，全身的供血量也较少，心脑血管处于相对收缩的状态，如果一醒来就立即起床，会让心脑血管在短时间内马上扩张，大脑兴奋性突然加强，这种突然快速的变化会让身体觉得不适，甚至感到头晕目眩，严重的还可能会出现脑出血。所以最好的习惯是醒来后在床上静卧3～5分钟后再起床，特别是老人及心脑血管疾病患者更是要小心。

此外，人在刚睡醒时，胃也刚睡醒，还处于半休眠状态，至少需要半小时才能苏醒，而这时唾液和胃液的分泌都很少、不充分，在这种情况下立即进食就容易导致消化不良。晨起后最好的习惯是先喝上一杯温水，过半小时左右再吃早餐。



饭后15分钟宜稍卧

饭后不宜立即睡觉，但过了15分钟后再稍卧是有利于健康的，因为饭后一段时间，人体全身的血液都在支持消化器官进行消化，吃下的食物先在胃里消化后进入小肠，消化吸收的营养物质再随着血液循环被运送到身体的各个内脏。在这个消化过程中，脑部的血液循环较缓，会让人产生困意。若在饭后的15分钟内就睡容易造成身体虚胖，但若在简单的运动后稍卧，对消化和血液循环都是有益的。

忌伏案午睡

现代人的生活、工作节奏都很快，很多人没有时间午休，只是午饭后在自己的办公桌上趴着小眯一会儿，这样虽然在下午工作时头脑

会清醒点，可给身体埋下了其他健康隐患。趴在桌上午睡对视力的影响是最大的，有这个习惯的人都会发现，在伏案午睡后会出现暂时性的视力模糊。这是因为在趴着睡觉时，眼球受到压迫，引起的角膜变形、弧度改变会造成暂时性视力模糊。可要是日日如此，久而久之，眼球长期受压，会造成眼压过高，视力肯定也会受到损害。



生活误区

★★★有人习惯饭后马上喝水，其实这样会冲淡消化液，影响消化能力。同时，水进入胃内将胃内未充分消化的食物过早地冲进小肠，这样就加重了小肠的负担，影响到食物的整个消化吸收。

睡前宜刷牙

很多人有睡前刷牙的习惯，但还有不少人只是习惯在早晨起床后刷牙。但实际上睡前刷牙比早晨起床后刷牙重要得多，因为要是睡前不刷牙，你在晚饭或一天进食中，遗留在口腔中、牙齿上的残留物或细菌在漫长的夜里会发酵、腐烂，对牙齿、牙龈产生很强的腐蚀作用，是非常不利于口腔健康的。要是在睡前刷牙则可大大减弱或避免这种腐蚀作用。



洗头发的学问

洗头前要用齿疏的梳子将头发梳顺，然后从顶部开始用大量的水弄湿头发，让水顺着头发流下，不要将头发整个放入脸盆中浸湿。在倒上洗发水之后，要轻揉使之产生泡沫，不要用力搓头发。湿头发摩擦大、易乱、易扯伤，想让湿发通顺的最好方式是用护发素。使用护发素时要涂满头发，要经常换不同品牌的护发素。在将护发素冲洗干净时，要保持头发垂直冲洗，这样头发就不再凌乱了。

忌睡前不洗脸

有人在外注意妆容，回家就不那么注意了。早上起床出门前，脸是必须洗的，因为怕影响到自己的仪容美观。但是晚上睡觉前，有人犯懒，觉得脸是可洗可不洗的。实际上晚上睡前不洗脸对人的健康有极大的危害。因为白天在外忙碌了一天，脸上的灰尘、细菌会很多，要是不洗掉，晚上睡觉时蹭得到处都是，当然是不卫生的。而那些白天喜欢化妆的人要是在睡前不把脸上的化妆品洗掉，就很容易引起粉刺和针眼之类的炎症和皮肤病。而且晚上看了电视、面对电脑后，脸上还有它们留下的辐射残留物，如果不洗掉就会影响到皮肤睡觉的美容效果。



忌睡前洗头发

不少人要是前晚睡前洗过头发，在第二天起床后都会觉得头有点

疼。因为洗头后，温热的水会使头发毛细血管扩张，机体向周围辐射的热量增多，而头发上水分蒸发时也要带走很多热量。这样头部散热增多，呼吸道毛细血管反射性收缩，局部血流量减少，上呼吸道抵抗力降低，这时原先存在的病毒或细菌就会乘虚而入，引起上呼吸道感染、感冒等症状。尤其头发未干就睡觉，更易感冒，因为人在睡眠中体温调节中枢的调节功能降低，很容易感冒。



生活误区

★★★人在吃饱了以后总会产生困感，要是这时立即上床睡觉，就很容易产生胃肠等方面的疾病。因为人一旦进入睡眠，胃也进入休眠状态，食物也就停滞在胃内，膨闷胀饱，时间长了胃肠自然就会出问题，尤其是小孩就更容易引起消化不良。而且胃内含有大量未经消化的食物睡觉时，这些食物会不断刺激大脑神经，使大脑不能得到真正的休息，睡眠中就会时常有磨牙、梦呓、做噩梦等情况出现。

宜在睡前2小时洗澡

不少人喜欢在上床前洗澡，觉得这样会睡得舒适。其实在睡前2小时洗澡是最佳的，这有助于提高人体的睡眠质量，可让人更快更深地入睡。因为据研究，人的体温与睡眠的质量有很密切的关系，睡前使体温上升0.5～1℃，睡眠质量最好，如果上升了2℃以上，反而会使人兴奋，不易入睡。因为洗澡时热水会使体温升高，从而推迟大脑释放出“睡眠激素”来帮助入眠。所以如果睡前2小时洗澡，当你睡觉时体温刚好能降到睡眠的最佳温度。如果已经养成了在上床前洗澡的习惯，可以在浴后用湿毛巾冷敷额头5分钟，使体温尽快恢复到正常

水平，这样也能帮你很好地入眠。



睡觉时忌门窗关闭太严

有些人神经衰弱，睡觉时必须保持一点动静都没有，所以睡觉时总将门窗关得死死的，觉得这样会有助于睡眠。冬天人们怕冷，往往也将门窗关得紧紧地睡觉，其实这个习惯是很不好的。睡觉时将门窗稍稍开一点缝隙，让卧室保持有对流的新鲜空气，这样大脑皮层才能获得充足的氧气供应，才能提高睡眠的效果和质量。



温馨提醒

★★★充足的睡眠可以让人年轻3岁。因此，睡眠应有规律且应维持好的品质，最好一天能睡7小时。优质的睡眠能让身体产生更多的成

长荷尔蒙，而成长荷尔蒙是抗衰老最重要的化学成分。

宜裸睡

近几年有人提出一种促进睡眠质量的方式—裸睡。真正的裸睡是要身无一物，这样人就会感到无拘无束，处于一种极度放松的状态。裸睡有利于加强皮腺和汗腺的分泌，皮肤与外界能进行充分的气体交换；神经极度放松也有利于增强人体的适应和免疫能力，还能消除腹部内脏神经系统的紧张状态，促进血液循环；还能较大程度地减轻便秘、腹泻以及腰痛、头痛等症状。裸睡对于常见的妇科腰痛及生理性月经痛等也有一定的缓解作用；对痔疮、阴道炎、打呼噜等也有很好的辅助治疗效果。但裸睡一定要注意保持睡具的卫生，要经常换洗床单被罩。



生活误区

★★★饭后立即吃水果也是很多人的一个习惯，但其实长期保持这种习惯就会导致消化功能紊乱。因为食物在胃内一般要经过1～2小时的消化才能缓缓排出。饭后立即吃水果，水果就会被食物阻滞在胃内，导致消化不良。而饭前1小时或饭后2小时左右吃水果是比较合适的。

睡觉时忌穿麻质睡衣

不能单纯地评价穿睡衣睡觉到底是好还是不好，但丝绸和棉布质地的睡衣有助于睡眠是显而易见的，因为它们质地柔软、透气性好。但麻质睡衣却会有相反的效果，紧身睡衣裤则更是不妥。有人对穿丝绸睡衣和麻质睡衣睡觉的人做过调查，结果发现穿丝绸睡衣入睡时副交感神经的活动级别是穿麻质睡衣时的2倍，睡眠质量较好，如此看来睡觉时最好还是不要穿麻质睡衣为好。



生活误区

★★★过去往往主张在饭后服一些对胃有刺激的药，因为这样不至于影响到食欲。但现在研究证明，有些药物如土霉素、四环素、金霉素、强力霉素等在饭后马上服用，会影响身体对食物中微量元素的吸收，而且也会大大降低药效。因为这些药物能与食物中含的钙、镁、铜、锌等微量元素相互作用，形成一种不易于被人体吸收的络合物。而人体所需的微量元素基本上来自食物，如果服药不得法，就会直接影响到人的健康。

宜养成良好的起居习惯

充足的睡眠和规律的起居习惯是健康生活的有力保证，现代人特别是许多年轻人因为夜生活丰富，往往都是晚睡晚起，其实这对身体健康是极为不利的，会扰乱你的身体机能规律，女孩子经常熬夜皮肤更是容易老化。如果你现在就处于这种状态，赶快下决心改变吧，最佳的就寝时间为晚上10～11点，因为11点半后至凌晨一二点是人体皮肤自我调整休养阶段。早上早起也是个很好的习惯，清晨空气清新有利于调整一天的状态和心情，千万不要恋床嗜睡，结果越睡越困，使自己一直处于昏昏沉沉的状态。中午最好能小睡一会儿，特别是夏天，但不宜时间过长，时间长了，醒后会觉得很不舒服，人不但不清

醒甚至会起反作用。适当的午睡是个好习惯，能保证人们下午工作和生活充足的精气神。



忌长时间热水淋浴

有人淋浴时间过长，认为这样既能彻底清洁也是一种放松，但实际上这并不是种好习惯。因为自来水中含有的氯仿和三氯化烯等易挥发的有害物质，在淋浴时因为水滴与空气接触，从而得到更多的释放机会，直接接触到裸露的皮肤，很容易侵害到人体的健康。据有关数据表明，热水淋浴时释放出的氯仿和三氯化烯分别比热水盆浴时多25%和40%。所以淋浴时间越长，身体受到的侵害也就越大，一定要注意淋浴时间要适度。



洗澡四忌

你也许会说洗澡本来是很简单的一件事，哪有那么多讲究，其实不然。在洗澡时因为毛细血管不停地扩张，血液循环会加快，自然影响到人体机能，所以有些事就不得不注意了。

① 当你大量出汗时不可图一时凉快，马上用冷水洗澡。因热身汗体突然受冷水刺激，体表毛细血管骤然收缩，从而影响到汗腺的排泄和血液循环，体内的热量不能及时大量散发，容易引发有关疾病。

② 有人喜欢长时间泡澡，觉得既消乏又清洁。其实长时间泡澡，会导致周身血管扩张，血液循环就集中在人体表面，因而削弱了内脏的血液循环，很容易发生虚脱。

③ 虽然现在很多家庭都开始用沐浴液洗澡，但也有人还是用肥皂。肥皂含碱太高会损害到皮肤，不但去污效果不佳，而且会破坏皮肤的酸性环境。擦去了具有润湿和保护作用的皮脂，会降低皮肤的抗菌功能，使皮肤失去光泽，变得干燥、粗糙。

④ 洗浴品最好专用，洗头用洗发水，沐浴用浴皂或沐浴液。在高温环境作业的人洗澡时不宜用碱性大的肥皂，而且洗后最好再涂点保护性油脂。而接触油性物质的人洗澡时可用碱性浴皂，防止油脂堵塞毛孔，感染细菌。



宜正确梳理头发

大家都知道，梳头也有保健的功效，梳理头发不仅可以除去脏物，还能刺激头皮，促进其血液循环，缓解头痛等病症。不少人为了保持美观的发型，喜欢不停地梳发，但事实上如果梳头太频繁反而会

伤害到头发，平均每天梳30下左右是比较合适的。梳理头发也要掌握正确的方法，应从头皮的发根处开始慢慢地梳向发梢，最好使用防静电的梳子，而且梳子的顶部不可太尖，以免伤害到头皮。



必须改正的坏习惯

习惯是人们在生活实践中形成的，虽然有些习惯已经是约定俗成，但其中也有很多是不科学的坏习惯。比如说：

人们认为醋能软化鱼刺，所以常常这样做，但实际上这是一种错误的做法，因为醋不但不能帮助排出鱼刺，反而会蚀伤黏膜，引起食管水肿。

有时人们会因为药片太大或特意减少药量而将药片掰开来吞服，这样做也是不科学的。因为被掰开后的药片会出现一些棱角，很容易划伤食管和肠胃。

不管是在饭店还是在家里，人们为了清理方便，往往在餐桌上铺上塑料布。其实这种用聚氯乙烯制成的塑料布含有有毒物质，人通过餐具经常与之接触的话很可能引起慢性中毒。

忌经常用电吹风吹头发

不少人为了保持发型，洗头后都会用电吹风将头发吹干。其实这样对头发的伤害是极大的。发丝中的水分含量应保持在10%以上，如果低于这个水平，发丝就会变得干枯和粗糙，容易产生静电。如果经常使用吹风机吹头发，肯定会导致发丝中的水分含量流失过多而出现上述状况。让头发自然晾干或用柔软的干毛巾吸掉水分是最好的干发方法。如果不得不用电吹风时，最好让电吹风离头发远一点，不能贴着头皮，更不宜时间过长。

秋季忌频繁洗头

秋天是个干燥的季节，头皮也会因为天气的原因变得干燥，毛发也会变得较干枯，如不及时补充营养就会容易脱发，所以秋季应比别的季节少洗发，每周2次左右就足够了。而且在选择洗发水时也要注意，不要选择去油、去屑和碱性大的洗发水，而应选择温和、含营养成分高的洗发水，也要多用护发产品。啤酒、盐和醋加入洗发水中也能起到一定的防脱发的效果。秋天虽说是秋高气爽，但紫外线仍较强，所以在强日晒天气外出时要尽量打伞，以避免紫外线对头发过度的伤害。

冬季忌穿过紧的高领衣、高筒靴

在冬季，高领衣和高筒靴已成了一道风景，大家觉得既保暖又美观。殊不知过高过紧的高领衣会压迫颈部血管，使营养物质难以输送到脑部和眼部，自然就会影响到视力和颈椎的正常活动，很多人因此患上颈椎病。靴腰过紧、靴跟过高的高筒靴虽然穿起来是美丽动人，但对脚却是一种摧残。足背和足踝处的血管、神经，因为受到挤压而导致血液循环不畅，而且这种高腰靴的透气性较差，脚汗不易及时挥发，给厌氧菌和真菌提供了生长和繁殖的环境，往往会导致足癣、甲癣。



打喷嚏忌捂嘴

平时我们打喷嚏时都习惯捂上嘴，觉得这样会比较有礼貌而且可以预防传染，但事实上这种做法是不太科学的。因为打喷嚏是上呼吸道黏膜受到病菌的刺激而引起的防御性反应，这时口腔内压力很高，如果捂住嘴巴，就会使咽喉部位的压力增高，细菌就很容易通过咽喉和中耳鼓室的通道“咽鼓管”，进入中耳鼓室，从而引起化脓性中耳炎等疾病。所以，在打喷嚏时最好不要用手捂嘴，但为了预防传染，你可以用手绢或面巾纸轻轻地遮挡一下。



温馨提醒

★★★打喷嚏时有人会不自觉地弯腰，此时可能会因强烈反应性的腰肌扭动、不协调收缩而引起腰肌损伤或椎间盘突出等。为了减少因打

喷嚏而引发某些危险的可能性，打喷嚏时最好采取坐姿或蹲姿，这样可以减小胸腹腔的压力变化。如果胸腹腔的压力变化小了，上述危险发生的可能性自然而然也就小多了。

生活忌过度紧张

因为现代生活的节奏越来越快、竞争越来越激烈，许多人不得不整日超负荷地运转，心理和生理上所承受的压力也越来越大。特别是那些争强好胜的人更是整天忙忙碌碌、焦虑不安。如果长期处于这种极度紧张的生活状态下，对身体健康是极为不利的。因为紧张的心理、过度的脑力和体力劳动都会引起抗疲劳和抗疾病的免疫力减弱，细菌和病毒易乘虚而入，从而引发多种疾病，所以一定要合理地安排和调整自己的生活和工作，做到张弛有度、心态平和，这样才能保证身体和心理的健康。



三大原因导致神经衰弱

精神上的长期紧张和巨大压力，大脑得不到放松和调节；身体上的过度劳累、生活不规律；强烈的精神刺激和持续的忧郁悲观，都会引起高级神经活动的过度紧张。如果是心理压力过大，就要除去这种压力，让精神得到松弛；如果是过度疲劳，就要注意劳逸结合。

在电脑前工作宜用隔离霜

随着电脑和网络的普及，越来越多的工作和生活不得不面对电脑。电脑的辐射很强，对人体健康特别是对女性的皮肤健康有很大的损害。所以，如果你必须长时间在电脑前工作，记得搽点隔离霜。虽然隔离霜并不能起到完全隔离辐射的作用，但至少可以减弱这种辐射。而且电脑屏幕因为静电容易将大量的空气微尘吸附在其周围，使

人们处于一种很脏的工作和学习环境中，涂点隔离霜可以有效地减少灰尘对皮肤的侵害。



忌用酒催眠

因为现代生活的压力增大，很多人患上失眠，于是有人借酒来催眠，以为喝醉了就自然睡着了。其实人喝酒以后，只是暂时抑制了大脑中枢神经系统的活动，似乎很快就能进入睡眠，但实际上这并不是正常的酣睡。有人特地就酒后睡眠与生理性睡眠的区别做了脑电图检查试验，结果发现酒后上半夜睡眠的脑电图与人清醒时相同，下半夜脑活动比平时还要活跃。人在酒后醒来都会出现头晕和头痛等宿醉感，就是因为酒后大脑并未得到真正的休息。而且，睡前饮酒的人在睡觉过程中可能会出现呼吸紊乱，这对于有心、肺疾病的人来说是很危险的。

生活误区

★★★有人在饱餐之后会不由自主地松解裤腰带，觉得这样无比舒适，但殊不知这种做法是不健康的。因为你一松解裤腰带，就减少了腹部的内压，消化道的支持作用会随之减弱，从而加重了消化器官的负荷量，加剧胃肠蠕动，这种情况下就很容易发生肠扭转、肠梗阻甚至胃下垂。

看电视三忌

电视现在似乎已经成为人们生活中不可或缺的部分。人们晚上回

家及周末的大量时间都花在看电视上，因此引发了不少“电视病”。
① 坐着看电视时间过长的话，容易得一种“电视腿病”，特别是老年人，会觉得下肢麻木、疼痛、浮肿。对正在生长发育的小孩就更是不利了。所以看电视时间不宜过长，而且过一段时间要站起来活动一下，以免久坐使血液循环不畅而出现上述病症。
② 看电视对眼睛的危害是显而易见的，因为距离太近或时间过久，都会造成用眼疲劳，引起近视。看电视的距离一般以6倍于荧光屏大小较适合，大屏幕的彩电，距离更要远点。
③ 不少人喜欢躺在床上或沙发上看电视，觉得很舒适。其实这种习惯极其不好，因为躺着看电视既要仰头、侧身，还要长时间歪着脖子和偏转眼睛，需要眼睛不停地调整视线来适应电视机屏幕的高度，时间长了，就会引起眼睛的上、下直肌和眼球内的睫状肌痉挛性收缩，造成眼眶及眼球胀痛、结膜充血、双目流泪，甚至眼压增高、视觉模糊和视力下降。



看书四忌

读书是个好习惯，但有些读书中的习惯却不太好。
① 大多书迷有躺在床上看书报的习惯，认为既能充分利用睡前时间又省力舒服，但这种习惯其实很不好。睡前躺着看书报，不仅会损害视力，还因为大脑不断释放书报上所读的信息，强制改变人体睡前已放慢的生理节奏而变得兴奋，很容易导致神经衰弱（失眠）和心血管疾病的发生。
② 有的人争分夺秒，不管公车上、地铁上还是飞机上都在读书看报，这也是一种不好的习惯。因为车在行进中，人很难保持一个稳定的视距，视觉中枢神经要不断地调整来适应，因此处于一种紧张状态，很容易造成视力疲劳；而且车上光线强弱不定，也增加了视觉中枢的负担，时间一长就会感到头昏、脑涨、视力下降，甚至影响记忆力。
③ 如厕时读书似乎是很多人的习惯，甚至电视里也出现这样的广告，但这种做法很容易引发一些肠道疾病。人因为大便时看书报，注意力转移到书上而忽视了便意，使直肠对粪便的压力刺激失去正常的敏感性，延长了粪团在大肠内停留的时间，造成燥结，从而发生便秘。此外，因看书忘记时间，蹲（坐）得太久，使盆腔淤血、痔静脉曲张，

也容易引发痔疮。
④ 另外一个坏习惯就是用手沾唾液翻书，这种习惯的危害相信是众所周知的。



生活误区

★★★有人因为吃饱了觉得应该借助运动来帮助消化，于是立即去跑步、打球等，其实这对健康是很不利的。因为运动时四肢需要大量的血液供应，这样自然就减少了胃肠道的血液供应，使消化液的分泌降低，影响胃的正常消化和吸收功能，有时还会造成胃下垂、肠套叠或肠扭转等。

忌空腹开车

国外有关专家对交通肇事驾驶员的身体状况进行研究时发现，这些人普遍血糖偏低。也就是说，大多数交通事故与血糖偏低直接有关。而血糖偏低又与进食淀粉食物不足以及饥饿有关，血糖偏低往往造成人反应迟钝和注意力不集中。交通驾驶是一项必须百分之百注意力集中的运动，所以驾驶员在行车前应该适当地吃些糖或含糖量较高的食物，而且肚子一定要吃饱，切忌空腹驾驶，否则可能导致严重的后果。

酒足饭饱后忌运动

我们常说酒足饭饱后就要多运动，但实际上酒足饭饱后反而是不适宜运动的。因为酒后心跳往往加速，血压增高，心脏的负担加重。如果再进行运动，就会更增加心脏的负担。另外，酒后运动也会影响到大脑功能，因为大脑皮层对酒精极为敏感。酒后大脑皮层会出现短

暂的兴奋，人会变得多话、激动和坐立不安，接着就转入较长时间的抑制，表现为反应迟钝和嗜睡。大脑功能处于不稳定状态将会影响到理智、判断力、全身运动的平衡及协调，受大脑皮层统帅的眼、耳、四肢等的灵敏度与反应性也相应降低。在这种情况下运动，大脑皮层负荷加重，会有损其功能。



忌与宠物过分亲昵

因为现代家庭的结构比较单一，很多人将养宠物当做自己的精神寄托。爱护动物当然无可厚非，但动物毕竟是动物，很有可能会给人造成伤害，所以不要过分亲昵。

宠物中狗居多，而被狗所伤的例子也多，目前关于犬类损伤有三级分类：1．狗舔了无开放性创伤的健康皮肤。2．狗爪轻抓后，留有没有破裂的抓痕。3．皮肤被抓破或咬破，有多处破裂伤痕，犬类唾液已经接触黏膜。

一旦发生这三类损伤中的任何一种，都有感染狂犬病的潜在危险。所以，即使对宠物宠爱无比，我们也不可小视，以免因小失大，给家人或自己带来麻烦。



生活误区

★★★经常听人说“饭后一支烟，快乐似神仙”，但经专家们研究发现，饭后1支烟比平时10支烟的中毒量还多。因为饭后热量大大增加，胃肠蠕动加强，血液循环加快，自然吸收能力也加强，这时人体吸收烟雾的能力比平时要强大得多，烟中的有毒物质也就比平常更易进入人体了。看来这个神仙是万万当不得的。

生活卫生宜忌

居室内忌三种污染

视觉污染

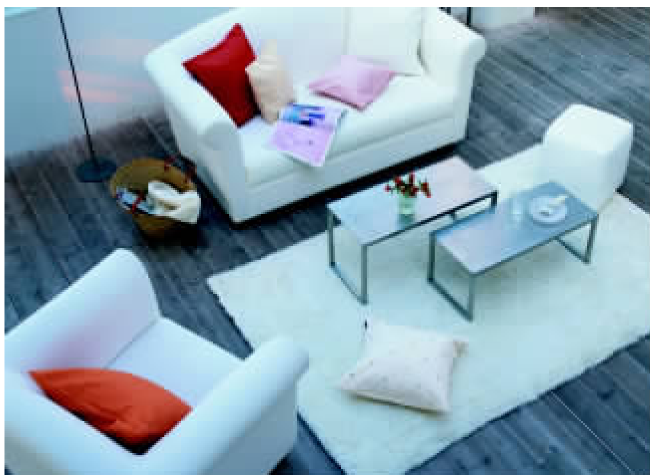
现在大多家居为了避免颜色杂乱，很多都使用白色，认为这样会显得干净而整洁，但大多人都不知道，白色其实就是一种重要的视觉污染源。因为白色在阳光或强烈灯光的照射下都会产生较强的眩光，人的眼睛看多了，就会产生类似于雪盲的感觉。所以有专家建议，居室内墙面和家具最好使用粉红、米色等比较柔和的颜色，也可以用些鲜艳的颜色来进行点缀。

噪声污染

噪声污染是现在最严重的污染之一，居室内也存在同样的问题，如果居室的隔音效果差，电视、音响和人们的谈话声也都可能成为污染源。所以，居室内的功能区一定要分开，让休息区远离娱乐区。可对墙体进行软包装处理，或在墙上涂抹隔音材料、使用微孔铝板等方法来有效地阻隔噪声。

触觉污染

触觉污染主要是指居室中的家具、器物及其他设施对人们造成的人身伤害。人们在生活中常常会遇到些偶发事件，比如说被桌椅的棱角、门的把手等碰破。因此在装修房屋、选择家具时最好选择圆滑点的，避免有过多的棱角，还要注意家具的把手不宜太翘、太锋利，线条不要过于硬朗，地板不宜太光滑等等。





宜谨防居室内的放射性侵害

常常有报纸或电视里面报道因为家居装修而导致的中毒事件。因为在居室的建筑和装潢材料中，像石材、砖瓦、水泥、钢材、瓷砖、石膏这些材料中都含有铀、钍、镭、钾等放射性元素，如果这些元素过量射于人体，就会诱发白血病、胎儿畸形、不育等病变；同时这些放射性物质还会释放出氡等有害气体，氡若集聚房内衰变产生氩子体的话，对人体是极有害的，氩子体的放射性在人体里形成内照射，会引发肺癌、呼吸道癌及其他癌变。所以居室装修时要注意这些放射性元素的侵害，刚装修好的房子要空置通风几个月才能入住。

温馨提醒

★★★吊兰、芦荟、虎尾兰能吸收室内甲醛，消除并防止室内空气污染；茉莉、丁香、金银花、牵牛花等分泌出来的杀菌素能够杀死空气中的某些细菌。

夏季宜做好通风工作

夏天因为气温高、湿度大的缘故，屋内装修材料和家居环境中的有毒、有害气体的释放量增大，所以夏天室内空气污染会比其他季节更加严重。所以，要保持家居环境的健康和卫生，除了在选择装修材料上要慎重外，还要做好各房间的通风和空气净化工作，每天都要开窗通风，排风扇也尽量多打开，还可以利用有净化功能的空调来净化空气，稀释室内有害气体。



宜讲究的餐厅卫生

餐厅是用餐的地方，一定要保持卫生：餐厅桌椅要摆放整齐，保持洁净，餐厅灯光要明亮，要有良好的通风，且有制冷、制热设备；门窗要另安装防蚊蝇和虫害的纱门、纱窗；餐厅内各种陈设、物品应排列有序，经常清洗，保持其干净卫生；餐厅的环境装饰、布置要文明大方，优雅美观；用餐后应及时清理桌面，尽量不要将吃剩的食物直接摆放在餐桌上，应放进冰箱或卫生的地方存放。

宜保证居室具备以下卫生条件

良好的居住环境会让人生活得更愉快，要保证一个良好的居室环境至少应具备以下几项卫生条件：

日照

居室应向阳，有良好的日照，每天室内的日照应至少在2小时以上。

采光

要有良好的采光，除了向阳外还要保证窗户的面积大小适宜，至少应该是室内地面面积的1/5以上，才能保证居室内有充足的光线。

室高

过低的居室净高会让人有一种压抑感，室内净高应不低于2.8米比较合适。

室温

应保持比较恒定的室温，冬天应该有足够的取暖设施，能保持在16℃以上；夏天要降温，使温度至少低于30℃，而且要保持小于65%的相对湿度。



煤气灶宜经常擦洗

煤气灶的干净程度往往能体现这家主人的卫生习惯，因为家人的饮食都是在煤气灶上做出来的，所以它的卫生情况关系到一家人的饮食健康。煤气灶每天都得使用，而且炒菜的油污又极不易清洗，如果不是每餐做饭过后都及时将上面的油垢和污物擦洗干净的话，油垢污物就会越积越多，时间长了结成硬层后就很难清除了。清洁煤气灶的最佳时间是在做完饭后趁油污还没有冷却硬化的时候，这时比较容易擦掉，可用抹布也可用清洁球。用来清洁污物的这些用具也要经常清洗，洗净后再将其晾干，否则潮湿、肮脏的抹布会滋生出更多的细菌和病毒，严重影响人们的身体健康。



儿童的居室布置宜注意

现代家庭大多是独生子，自是宝贝得很，家长在儿童居室的布置上也往往都是大手笔，各种儿童家庭设施一应俱全。其实儿童房间最重要的是卫生健康。比如说在选择床垫时就要选择质地较硬的，而不要用那种厚厚的海绵垫，因为儿童容易出汗和尿床，要是海绵垫的话就会蓄积在里面无法挥发，儿童长期睡在上面就容易生痱子、毒疮等。同时，儿童的床上用品最好也选择像棉制品之类的天然健康材料，墙上的涂料和家具油漆要选择那种无粉尘脱落、无毒性的，否则容易给儿童的健康造成潜在的危害。

木砧板宜经常消毒

因为塑料砧板易裂而且不卫生，家里往往用的都是木砧板。但木

砧板如果保养不好的话就容易发霉和滋生细菌，特别是切了肉类食物后如果不及时清洗干净的话，就很容易在上面留有细菌，所以在使用木砧板时应当经常消毒。盐是最好的消毒剂，先用刀刮干净砧板上的残渣再撒上盐，这样就能起到很好的消毒作用；也可以利用阳光紫外线来杀毒，天气晴好时经常将砧板放在太阳下晒晒；每次用完后用洗洁精刷洗一遍或用开水烫洗一下也能达到较好的杀菌效果。



餐具宜经常消毒

餐具是每天与食物亲密接触的载体，天天都得用，如果长时间都不消毒的话是很不利于人体健康的。有消毒柜的家庭当然可以一劳永逸。不过要是没有也没关系，你可以用煮的方法来消毒，定期把洗净的餐具放进水中加热煮沸几分钟即可，当然塑料制品可不能用来煮。另外，用蒸锅将餐具蒸上几分钟也可达到同样的效果。或者将极少量的漂白粉放入水中来浸泡餐具也可。这些经过消毒的餐具最好不要用抹布擦干，最好的办法是倒放入碗橱内自然晾干。



生活妙妙招

★★★洗碗水中放几片柠檬皮能消除碗碟餐具上的腥、膻等异味。同时，它还能使硬水软化，增加瓷器的光泽。同样，切过鱼的菜刀，用柠檬皮擦一擦就能去腥；锅里的腥味，放点柠檬皮用水煮一会儿就可完全消失。



宜经常打扫厨房

民以食为天，那家就以厨房为天了。作为制作食物的地方，难免会留下许多食物的残渣，这些残渣要是不及时处理就很容易腐烂，不但招来苍蝇、蟑螂，也会滋生出大量微生物和细菌。有人曾经做过实验，在适宜的条件下，1个细菌8小时后就会繁殖生成1600万个。如果食品菜肴受到这些细菌的污染后被家人吃进肚子里，轻则引发胃肠道疾病，重则发生食物中毒。

忌用热水清洗 塑料餐具

因为塑料餐具在高温的热水中会浸出有害物质来，所以清洗塑料餐具时不要用热水，也不要把热的或烫的食物直接放在塑料餐具中。据调查，经常用塑料餐具用餐容易引起视野狭窄、视力减退、夜盲症等病症。塑料餐具在消毒时也要注意，不宜用沸水煮或蒸汽蒸，不过可用漂白剂加水来清洗或者用漂白剂和高锰酸钾消毒也可。

厨房用具宜分用

厨房与人的饮食健康密切相关，而这里又是最容易被污染的地方。所以，一定要经常通风、清洁消毒、防蝇、防鼠；厨房里存放的食物要经常检查以防变质腐烂，若是出现这种情况就要将腐败变质、霉变生虫的食物及早清除掉；千万不要将病死的畜、禽等动物食品带进厨房，以免感染病菌；同时生食和熟食使用的菜筐和容器不要混放，要分开；冰箱、冰柜内储存的熟食和生食也应严格分开，不要放在一起；最好备有切生食和熟食的不同菜刀和砧板，不要切完生食又去切熟食，这样是很容易感染细菌的。并且这些餐具等用品一定要经常清洗、消毒，防止交叉传染。



厨房抹布宜经常清洗

厨房里的抹布因为经常接触到餐具，所以比其他用途的抹布要讲究些。最好用纱布或本色毛巾做抹布而不要用化纤布，因为化纤布上沾有许多细小的化学纤毛，当用它做抹布清洗餐具时，这些纤毛就会很容易附在餐具上，后随食物一起进入人体，这对人们的健康有很大的危害。抹布既然是去除污垢的，因此一定要经常清洗，否则容易繁殖细菌。洗时可加少量漂白剂消毒，晾干后再使用。抹布也要保持干爽，潮湿的抹布不仅容易繁殖细菌，还会散发出臭味。



维持卧室卫生宜注意以下几点

卧室是休息的地方，是家居中最需要安静卫生的地方，因为人在睡眠时各种生理机能运行减慢，免疫力和抵抗力也降低，最容易被病毒入侵，所以一定要注意卧室卫生。要保持空气卫生就应该保持充足的通风换气时间，早起晚睡前都应开窗通风；若用排气扇或空调换气，空调的过滤网应该每周清洗一次；卧室家具要每天清洁，地面也应每天清扫，不过为了避免尘土飞扬最好用湿拖把拖地。切记不要在卧室内吸烟，因为卧室需要一个极清洁清新的环境，在里面吸烟会严重污染室内空气，威胁到家人的身体健康。



宜注意床下卫生

床是卧室中最重要的家具，人的一生中大约有1/3的时间在床上度过。如果不注意床的卫生，就会极大地影响人们的健康。不少人喜欢在床下堆东西，觉得既省空间又不影响美观，其实这种做法是极不妥的。因为床下如果堆满杂物就不能很好地透气，使污气和湿气都积压在床铺的被子中而无法散发出去，而且床下阴暗无光，杂物很容易受潮发霉、滋生细菌；要是堆满杂物，平时搞卫生也难于清理，易形成卫生死角，长此以往必定会影响到家人的健康。摆床时若顺着地磁场的南北向摆放，磁场中的磁性将有助于人体内血液的流通，尤其是大脑中血液的流通，从而可以很好地保证睡眠质量。



温馨提醒

★★★晚上居室内若放有仙人掌，可补充氧气，利于睡眠。因为它与众不同，是白天吸收氧气，释放二氧化碳；夜间吸收二氧化碳，释放氧气。

宜定期清洗床上用品

相比床的重要性，床上用品的卫生更直接地关系到人体健康，像被子、褥子、枕头等这些床上用品，每天都和你亲密接触，而人在睡眠中会分泌皮脂、其他从汗腺或毛细孔排出体外的分泌物和那些不断死亡的上皮细胞，这些都会直接脱落在床上用品上。上面还会沉淀许多空气中的灰尘。要是长期不清洗这些东西一定会滋生出很多细菌之类的微生物，自会影响到人体健康。所以，床上用品一定要定期晾晒和清洗，经常把被子放在太阳下消消毒对健康是有益的。

木质家具忌经常除湿

木质家具虽然需要注意防潮，但不宜太经常除湿，因为原木家具自身就具有调节湿度的功能。当然如果你住的地方附近比较潮湿，除湿的间隔与次数可以相应增加。虽然有些实木家具的木料在生产前已经经过一定的程序进行干燥处理，但仍要注意家具的除湿，因为实木家具的保养关键是保持其光泽，只有干燥的家具才能显示出光泽。

布艺沙发宜定时清洁

布艺沙发因为花色多样、款式新颖而且舒适，越来越受到人们的喜爱。但因为沙发外层是布的，更易藏灰纳垢，所以要定期给布沙发

吸尘，吸尘时包括扶手、靠背和缝隙也必须顾及到。由于布艺沙发大多可以拆洗，所以定期将其外套拆下来彻底清洗一遍也是很有必要的。一般的沙发套都可以直接放进洗衣机中清洗，要是较大型棉布或亚麻布护套则可拿到洗衣店去清洗。



保持洗漱用品洁净宜用的方法

洗漱用品本身就是清洁用品，所以它们的卫生也是相当重要的。洗脸毛巾最好隔两天就用肥皂彻底地清洗一遍，洗后晾在太阳下晒干杀毒，在下次洗脸前先用水洗一下再用；牙刷至少每月更换一次，而且每次刷牙前，最好将牙刷和口杯都用开水烫一下，漱口的杯子也要两三天就用洗涤液或消毒液清洗一次；梳子也应保持干净，及时清洗上面的头皮屑，最好每次洗头都将梳子一起清洗干净；洗澡巾和洗脸毛巾一样，不但要经常清洗，还应放在干燥处或经常在阳光下曝晒。



生活误区

★★★有些人喜欢将浴巾、换下来的脏衣服、甚至备用卫生纸、卫生巾等都放在卫生间内。高湿环境下，这些东西极易受到有害细菌的侵扰。卫生专家建议，常用卫生用品应该随用随放，或者放在通风的储藏间里。

卫生间宜摆放的芳香剂

卫生间是个藏污纳垢的地方，自然多少有些异味或臭味，如果在里面摆放些芳香剂，就能遮掩点气味。但并不是所有的芳香剂都适合摆放在卫生间，属于草香香料的草香或果香类的芳香剂、薄荷香和留兰香的洗衣皂都可以用来掩盖臭味，且效果很好。也有人喜欢在卫生间洒香水来遮臭，但其实大多数香水中因为含有一定量的动物香香料，会加重粪尿的臭味，因此并不适合放在卫生间。不过古龙水却例外地适合用于卫生间的去臭，一瓶古龙水可以让卫生间香上几个月。



冲水时宜盖上马桶盖

马桶是人们每天都要使用的地方，也是最脏的地方，也有可能成为疾病的发源地。大多数人在冲水时并不喜欢盖上盖再冲。有专业人士就指出来，如果不盖盖冲马桶，马桶内的气旋可以在瞬间内将病菌或微生物带到六米的高空，并可在空气中悬浮长达几小时，随后就附落到墙壁和各种物品上。现在大部分家庭中卫生间、洗漱间、淋浴室都集中在一起，牙刷、漱口杯、毛巾等生活用品自然也和马桶共处一

室，这样一来，细菌就很容易通过这些用品传染到人体，因此冲水时记得要盖上马桶盖。

温馨提醒

★★★买两只自己喜欢的广口瓶，将干花插入瓶中，摆放在卫生间里，每隔一段时间滴几滴香水即可。如果条件允许的话，摆放鲜花更好，这样可以有效清除异味。

宜注意马桶圈的清洁

马桶圈是细菌最易滋生的地方，据有关调查发现，32%的马桶上都存在痢疾杆菌，有些痢疾杆菌更是可以在马桶圈上存活17天之久。不少人为图舒适，喜欢在马桶上套个绒布或毛的垫圈，其实套上这个后更容易吸附排泄物中的污染物，细菌在这里滞留的可能性就更大，而人的皮肤又每天都要和马桶圈“亲密接触”，所以保证马桶圈的卫生是极其重要的。最好每隔一两天就用稀释的消毒液擦拭，如果是绒布或其他材料的一定要经常取下来清洗消毒。



马桶边忌放废纸篓

为了避免卫生纸堵塞马桶下水道，大多数家庭都会在马桶边放一个厕纸篓放如厕后的脏纸，但实际上这种做法会让纸上带有的细菌随空气散播，放得越久其滋生的细菌就会越多。其实，一般的卫生纸都能随水冲入下水道，不用担心将卫生纸丢进马桶内冲不走。如果一定要将厕纸装进纸篓，也要选有盖的，以防止细菌散播，而且用过的一定要及时处理。



宜定期清洗空调

室内空调中因为有气体的进出，容易藏纳微生物，这些微生物对人体健康会产生危害。而且，室内的温度又适宜空调机内病原体的大量繁殖，这些病原体很容易就能随着空调气流的散播充满到室内的各个角落，人们要是长时间待在这样的居室中，就容易得头晕、免疫力下降、呼吸道疾病等“空调病”。所以，空调的卫生也要注意保持，要定期仔细清洗，不但要清洗过滤网罩，还要清洗热交换器，而且最好找专业的技术人员用专用空调清洗剂进行清洗，洗后再进行消毒。

健康合理使用空调

1．预防空调病要经常开窗换气，最好在开机1～3小时后关机，然后打开窗户，利用自然风降低室内温度。2．空调温度不要调得过低，以免与室外温差过大，使人容易感冒。3．室温最好定在25～27℃左右，室内外温差不要超过7℃。4．不要将空调吹风口对着人体，特别要注意的是，别因为热就到空调下直吹。因为直吹会使人体表面的毛孔强烈收缩，不能正常排汗，从而引起内分泌的紊乱，造成“空调病”。5．勤清洁过滤器，以防止病原微生物在过滤器上繁殖生长，给人体带来危害，建议每半个月清洗一次。

家电除尘忌不切断电源

有人在搞卫生擦家电时往往不注意电源是否切断，有的甚至还用湿抹布擦家电，这些做法都是存在安全隐患的。

电视或家用电脑的屏幕都可以用专用的防静电喷雾剂来清理，也可先用柔软的布轻轻擦去屏幕上的灰尘，再用脱脂棉球蘸专用清洁剂，以屏幕中心为圆心顺时针由里向外旋转擦拭即可。切记不可用湿抹布直接擦拭。

在清洁家用电器的线路板时，一定要先检查电源是否已经切断，然后打开后盖用刷子自上而下轻轻扫去元件上的灰尘，要是觉得不干净，可以再用蘸了少许乙醇的棉纱或纱布将灰尘蘸去，清除后再用电吹风的冷风自上而下地将其吹干。



忌用湿布擦拭镜子

大家都会有这样一个经验：用湿抹布擦镜子总是擦不干净，不但镜面模糊而且越擦印子越多。其实可用软布（或纱布）蘸上些煤油或蜡来擦效果会好得多，用湿抹布擦镜子还容易对玻璃造成腐蚀，久而久之你会发现镜子上面有一道道被腐蚀坏的痕迹。用抹布蘸上牛奶擦拭镜子、镜框和琴键可达到清晰、光亮的效果。洗澡时，浴室中的镜子常常因为布满蒸汽而模糊不清，这时可将肥皂涂抹镜面后再用干布擦拭，镜面上就会形成一层皂液膜，能防止镜面模糊。



电视机、电风扇宜定期除尘

电视机和电风扇上往往容易堆积许多浮尘，一定要定期清理。电视机不宜长时间开着，尤其是夏季，否则不但易造成热量堆积，加快元件老化，也容易吸附很多灰尘，所以每隔一段时间要关机休息一下，还要定期给电视机的外部和内部零件除尘。电风扇的风叶上也经常布满浮尘，要注意经常除尘，并且把电风扇放在通风干燥处，防止潮湿，以避免安全隐患。

温馨提醒

★★★彩电遥控器的红外线发射头、液晶显示屏及彩电上的红外线接收头，均严禁高温烘烤和在阳光下直射，否则会缩短使用寿命。

家居物品使用保养宜忌

实木地板宜维护保养

① 清洁实木地板时要用半干拖布。若家中空气干燥，拖布可湿一些或在暖气上放一盆水，还可用加湿器增湿。尽量避免木地板与大量的水接触，特别是酸性、碱性液体，以免破坏地板表面漆的光洁度。
② 实木地板铺设完毕后，最好及时打蜡。在平时使用过程中，每3个月打蜡一次即可。因为经常打蜡，可保持地板的光洁度，延长实木地板的使用寿命。
③ 避免尖锐器物划伤地面，不要在地板上扔烟头或直接放置太烫的东西，尽量避免拖动沉重的家具。



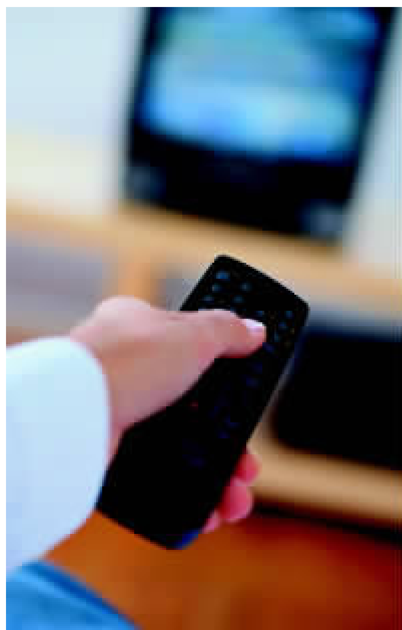
竹地板安装和保养

① 安装时避免潮湿，铺设要与光线一致。为了延长使用寿命，铺装场所应尽量远离水源，避免潮湿的环境。卫生间、浴室等不宜铺装竹地板。铺装前最好提前一周或半个月将竹地板开箱置于现场，使竹地板在安装前和施工场所的湿度保持一致，可有效控制铺装后的膨胀系数。
② 保持室内干湿度，尽量避免地板积水，冬季若开暖气，室内可通过不同方法调节湿度，如使用加湿器或暖气上放盆水等措施。
③ 为避免损坏竹地板表面的漆膜，应避免硬物撞击、利器划伤、金属摩擦等，也不能用碱水、肥皂水浸泡的抹布清洁地板。

④ 在日常清洁地板的过程中，可先用干净扫把扫净地板，然后用拧干的拖把拖一遍即可。如果条件允许，两至三个月可以打一次地板蜡，这样保养效果更佳。

电视机忌频繁开关

看电视时有人喜欢不停地调频道，在遇到不爱看的节目时，为了省电或认为可以延长电视机使用寿命总是频繁地开关。其实这是适得其反的，因为电视机的元件和显像管在冷态时电阻比较小，而开机的瞬间电流就比较大，往往是正常工作电流的几倍。频繁地开关机时，这种较大电流就会反复地冲击显像管和元件，势必会缩短电视机的使用寿命。



洗衣机用水忌温度过高

因为洗衣机的机箱和有些组件是塑料的，所以往洗衣机内放水时要先放凉水，再加热水，要是直接加热水会造成塑料机箱或塑料组件的变形损坏，以及波轮轴密封不良，这对于洗衣机来说都是致命的损伤。洗衣机用水的水温一般在5℃～40℃比较适宜。



电饭锅忌煮酸咸食物

因为电饭锅的内锅是铝制品，所以千万不要用来煮太酸或太咸的食物，因为这些物质会使铝制的内锅受到侵蚀而易损坏。另外，煮粥或做菜时人不要离开，以防粥水外溢流入电器内，损坏电器元件，造成短路或损坏。



电视机忌接触磁性物体

大家都知道电视机上不宜压放重物，但电视机和磁性物体摆放在一起时，也会产生这样或那样的不良后果，很多人未必了解。比如说把电视机和喇叭及收录机等磁性物件摆在一起，会引起图像变形，彩色电视机还会出现颜色失真。电视机也不宜与洗衣机、电冰箱放在一起。因为洗衣机的电动机、电冰箱的压缩机在运转时都存在较大的外界磁场，而彩电显像管前面那块特种钢板制成的栅栏，很容易受到外界磁场影响而发生磁化，以致在电子束通过时发生扭曲现象，久而久之，电视机的使用寿命就会受到影响。

电冰箱放置三忌

电冰箱是现代家庭中重要的电器之一，在摆放时应该注意：

一是不要将其倒置或横放。因为电冰箱下方的压缩机是用三根避震弹簧挂装在密封的压缩机壳体内的，箱体倾斜要是超过20度就会有脱钩的危险，压缩机内部的润滑油也有可能会流入制冷系统里，影响制冷效果与压缩机的润滑。

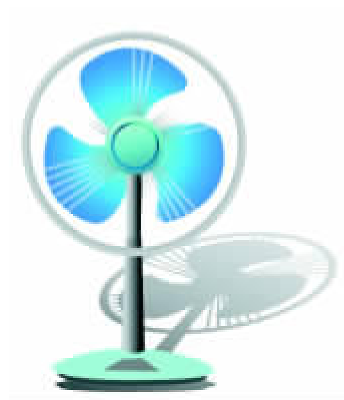
二是忌电冰箱紧靠墙壁，因为靠墙壁太近不利于冷凝器和压缩机的散热，散热器散发的热量不易消散，从而让冰箱周围的温度上升，冰箱在热的环境下，压缩机频繁启动，不但耗电增加，冰箱的寿命也会相应缩短。因此安放冰箱时，箱体一定要与墙壁保持一定空隙以加速空气对流，利于压缩机和冷凝器的散热。

三是在冰箱腿下垫橡皮垫是错误的。有人认为这样能放得更平稳也能防潮，其实不然。因为电冰箱的4只金属腿不单只是起支撑作用，也担负着地线的职能。冰箱内湿度很大，容易漏电及产生感应电流，若冰箱的金属腿是直接与地面接触的，那产生的感应电流便可直接导入地面。要是垫有橡皮垫这种绝缘物体，产生的感应电流就不能导入地面，当冰箱漏电时就很容易使人触电，存在着安全隐患。



电风扇忌用前不加油

新电扇启用前，应把转轴端的防锈剂去掉，并在前后轴承中注入几滴机油（如缝纫机油），然后用手拨动扇叶检查一下电动机轴转动是否灵活。另外在夏天刚启用电扇时，必须拔出加油孔的塑料塞，在加入润滑油以后才可使用。这样既保证了电风扇能正常地运转，又能延长其使用寿命。



电风扇忌慢挡启动

电风扇都分有快挡和慢挡，人们普遍认为快挡耗电多，慢挡耗电少。在正常运行时确实是这样，可在电风扇启动时，情况就有点不同了。因为慢挡启动时，电源电压要经过调速线圈降压后才加到电机线圈两端，这时电压低，电机启动困难。这样流经电机线圈上的电流时间就变长，线圈发热量增大。当启动速度越慢，电风扇发热就会不断增高。发热越高，电风扇寿命就相应越短。因此电风扇启动时不宜用慢挡。应先快挡启动，正常运行后再拨到慢挡。

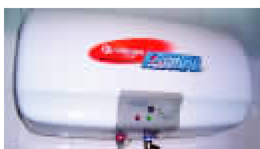
电暖器忌反光板不洁

电暖器主要是通过反光板的辐射来取暖，反光板的外形是经过电镀的抛物线面，越清洁、越光泽的反光板则热量的辐射就越充分。反光板一旦脏了，就应该立即用柔软的湿布擦拭干净，不能用粗糙的布料和化学溶剂擦拭，这样会损坏抛物线面的光洁度。



电热毯忌折叠使用

电热毯主要靠里面的电阻线发热来取暖，所以绝不可对折使用，这样容易造成短路或损坏。双人电热毯若是对折做单人毯，或折叠做电热垫使用就很容易将电热毯烧坏。电热毯应平整地铺在床上，不要有折叠。收藏时进行折叠后不要使其受压，也不要硬拉扯电热毯，以保护电阻丝不会被破坏。



电热水器忌不接地线和无水 通电

即热式电热水器的电热丝是裸露的，水在经过电热丝加热的同时，也带上了电，要是不把电导走的话，人体直接接触后就会发生触电。所以，在安装即热式电热水器时，进水口和出水口都要接地线来确保人身安全。

电热水器若无水通电，电热元件会因散热不良而温度过高，从而被烧坏，并引发短路或火灾事故。严重的还会在很短的时间内使电热元件烧熔或爆裂。因此，不能用电热水器来加热固态物质，也不能在电源未切断之前就倒水取用。

电饭锅忌用金属物清洗

电饭锅的内锅在内壁沾有食物时，切忌用金属工具铲刮或钢丝球清洗，也不要用砂布或丝瓜络等粗糙之物清理，免得使电饭锅的内壁出现划痕，导致煮饭时容易粘锅。



使用电动剃须刀忌涂抹肥皂水

不少男士刮胡须时喜欢先涂上一层肥皂水，觉得这样刮起来更快更顺滑，也不易伤到皮肤。但这样做对电动剃须刀却是不利的，因为它是按照“干刮”的工作条件来设计的。如果涂抹了肥皂水后，肥皂水就会和胡须混在一起，渗入到孔网中更容易粘附在刀片上，这样不仅会影响到刀片的正常旋转，而且肥皂水本身也会加速刀片和刀体的锈蚀，减短它的使用寿命。

一个插座忌同时用几种电器

现代家庭电器化的东西很多，用电就需要有电源插座，于是不少家庭里都是一个插座上插满了各种电器的电源线，殊不知这种做法是不好的。因为每个插座都有一定的电容量限度，若是几种电器插在同一个插座上又同时使用时，就会超过插座的电容量造成电压下降，影响到电器的正常工作，像电视机图像失真、电冰箱压缩机不启动、洗衣机带不动、电风扇转速变慢等。严重的电压下降过快还会形成短路等，会损坏到电器。所以不要在同一个插座上同时插有几种电器。



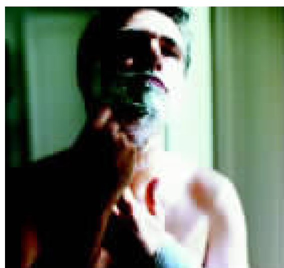
铝锅使用禁忌

因为铝对人体是种有害的物质，在使用铝制品时一定要多加注意。我们有时会在食物中发现细微的铝丝或铝屑什么的，几乎都是因为用硬质器具（如铲、勺等）摩擦了铝锅内壁或底面而产生的。有化验指出，用铝铲在铝锅内炒菜，每铲一次，就有约0.2~0.5毫克的铝进入到菜里。铲动越多，菜中铝的含量自然也越多。虽然食物直接与铝锅内表面的摩擦也会导致铝的渗入，但比起前者来要少得多。所以在使用铝制品时一定要避免硬性摩擦，比如在炒菜时可用木质或竹质的锅铲，从铝锅内盛饭时，也不要用力去刮锅边和锅底。同时铝也是种化学性质十分活泼的元素，很容易和其他的物质发生化学反应，特别是在有水分参与的条件下容易在空气中被氧化，经不起酸碱长期腐蚀。所以饭菜不要在铝锅中过夜，更不要用铝锅煮酸性食品或长期存放糖及碱面一类的东西。你可以选用搪瓷、陶瓷和玻璃器皿来代替。



电动剃须刀忌重压孔网

电动剃须刀对于男人来说就像镜子对于女人—离不了。电动剃须刀的孔网外形呈弧球面，机械强度比较低，里面的旋转刀片也是由薄钢材制成的，所以不能重压，一旦遭重压或用力过猛，就很容易造成孔网变形或刀片破裂。因此在使用电动剃须刀时一定要温柔点。



日光灯忌频繁开关

现在处处提倡节能省电，于是有人使用日光灯时就会频繁地开关，一离开马上关了，一过来又马上打开。其实这样频繁开开关关会极大地影响到日光灯的使用寿命。因为日光灯每开一次，灯丝就要预热一次，两电极间就要受到一次高压脉冲的冲击，阴极上的电子发射物质就要消耗一次。当灯丝上的电子发射物质耗尽时，这根灯管也就报废了。所以，日光灯的寿命就会因为开关次数的增多而大大缩短。

电吹风通电前忌开启开关

要是电吹风插头在插入电源插座通电之前是处于开启状态，在插插头的过程中，由于动作缓慢而多次产生瞬时冲击电流，很容易烧坏电热元件。



电热梳忌梳过湿的头发

因为头发过湿，头发上的水会使梳体温度迅速下降，不利于梳干头发；同时万一水珠渗入电热元件，就很容易引起短路或触电等事故。因此在用电热梳前最好先用干毛巾把湿头发擦一下，这样做既安全、省电、省时，卷发造型效果也更好。



凉草席忌用水清洗

夏天人们爱铺一些用黄麻、棉纱或席草编织而成的凉草席，这样会让夏夜变得更凉爽。但凉草席容易沾污，需要经常清洗，于是有人把席子直接浸泡在水里刷洗，认为这样才能彻底去汗去污，其实这样只会让席子更易霉变或被损坏。要保持草席的清洁卫生，其实只要经常将湿透的干净毛巾或布拧干后，按草席的纬向轻轻擦拭，多擦几次至水清即可。

皮货忌不晾就收藏

过完寒冷的冬天，那些皮衣毛衣就完成了它们的使命，要被束之高阁了。这些东西都比较娇嫩昂贵，所以储存时也要倍加小心。一般的如羊、猫、狗、兔等粗毛皮，应在立夏之后梅雨之前将其翻出，在太阳下晒几个小时，待阴凉后抖掉灰尘，夹入樟脑精，再用布紧紧包好存入箱橱内即可。但像紫貂、貂皮、黄狼、灰鼠、狐皮等细毛货，其毛细娇嫩，千万不可在太阳下直接曝晒，而应在上面先盖一层白布，晒的时间也要稍短点，1～2小时即可，阴凉后同样用布包紧收藏起来。

温馨提醒

★★★使用新草席前，最好在阳光下曝晒，反复拍打几次，再用温水拭去灰尘，然后在阴凉处晾干。

皮鞋忌曝晒烘烤和沾染油污

皮鞋每天都穿在脚上，经历着风吹雨淋，很容易受到损害，所以需要细心保养。皮鞋如果受潮或浸水，千万不要拿到烈日下曝晒或火边烘烤，而是应该将其放在通风干燥处，让它自然晾干。因为皮质内部的油脂如果被曝晒或烘烤干了的话，其纤维组织及皮革就会枯缩、硬化脆裂，甚至收缩变形。

皮鞋容易沾染上各种灰尘杂质或油污，不能硬性揩擦，这样会损害皮鞋的光泽，也会留下擦痕印迹。切忌将盐、酱油、糖、味精及工业用油里的各种化学成分沾染到皮鞋上，因为这些物质都会对皮革纤维组织有腐蚀，会缩短皮革的使用寿命。皮鞋要经常擦拭和上油才能保持它的美观整洁。擦皮鞋时要用软毛刷、干软布和专用的鞋油。



忌勤穿运动鞋

运动鞋顾名思义是运动时使用的，但由于运动鞋和旅游鞋穿起来都比较舒适，很多人成天都穿着。所谓过犹不及，其实长期穿运动鞋或旅游鞋，会对人的身体健康造成一定的危害。因为穿运动鞋或旅游鞋时脚更容易出汗，脚掌皮肤要是长时间处于这种湿热环境，就会发红或脱皮，甚至染上脚癣等病。而且湿度和温度的提高会使脚底韧带变松拉长，脚掌会逐渐变宽，长此以往就很容易变成平足。还有更重要的一点是，运动鞋或旅游鞋多为平底，而人体足部为弓形，这样在行走活动时，身体负荷在脚部的分布不均，从而影响到人体重心在脚掌下的平均分布，进一步就影响到人体的内脏以及肌肉、韧带、脊柱等保持正常位置和工作状态。这样对于处于生长发育阶段的青少年是尤为不利的。



存鞋时忌用鞋油

人们习惯在将皮鞋存放起来之前涂上一层鞋油，认为这样有利于皮鞋的保养。其实适得其反，擦了鞋油的皮鞋皮面不仅没有得到保护，还会干燥裂口。这是因为鞋油属于干燥性油，适于平时保养，但并不适于涂在长期存放的皮鞋上。要保养暂时不穿的皮鞋，可在皮鞋的皮面上涂一层动物油，比如说生猪油，这样可以起到防干燥的作用。



忌不当清洗人造革

人造革因为物美价廉，颇受大家欢迎，但在洗涤和收藏时要注意。人造革不同于一般普通衣料，不能用肥皂清洗，因为肥皂含的碱会损伤人造革的光泽。而且在去除油污时也不能用汽油、酒精、香蕉水等有机溶剂，因为人造革中含有的增塑剂、着色剂在遇到有机溶剂后会溶解滤出，从而使人造革失光、发硬、脆裂。人造革除了不宜用上述方法洗外，也不宜烤晒，最好用软布蘸清水或少许洗涤剂去污，再放在通风处自然晾干即可。

羽绒服忌搓洗

羽绒服是冬季必不可少的御寒装备，它舒适柔软。但很多人将其直接放在洗衣机里机洗，结果发现越洗越薄、越洗越不保暖。所以羽绒服最好送去洗衣店干洗，这样不会损害里面的羽绒也不会结块。如果是在家自洗的话，最好不要用洗衣机洗，以免面料起皱、裂缝；手洗时也不要用力揉搓，以免衣中的羽绒堆成块；水温也不宜过高，30℃左右比较适宜；碱性洗涤剂也不要用，因为会使其失去光泽。洗完后不要用手绞拧，应平铺在平板上，轻轻地压出积水。更不可在烈日下曝晒，否则会出现很多黄色的斑迹。只要挂在通风阴凉处晾干，再轻轻拍打恢复原状即可。



忌用热水洗的衣物

我们在清洗衣物时会发现，有些衣物在经过热水洗涤后变形或发硬了。因为这些化纤织物能承受的温度有一定的限度，若温度过高就容易起皱、变形、发硬或软化，洗后不能恢复原状。一般情况来说，涤纶、锦纶衣服的水温在30℃左右比较适宜，最高不能超过40℃。维纶、丙纶、氯纶和人造棉只能用更低温的水和冷水来洗。



几种常用家居饰品保养

灯罩　可用干布掸去表面浮尘，灯座用洁布蘸牙膏清洁。

相框　不可用湿布清理，需用洁布蘸牙膏清洁。

花艺　吹风机调至冷风，吹去浮尘即可。

钟表　商品材质为树脂、纯木，用牙膏清洁；属于陶瓷材质，可用湿布清洁。

家具　用专用清洁剂清理。

居室灯光也讲究

卧室：对于高度比较矮的卧室，建议选用吸顶灯，灯光应该柔和、安静。也可选用壁灯、落地灯来代替室内中央的顶灯。如果有在床上看书的习惯，床头可安放一个调光型的台灯。

书房：黄色灯光的灯饰比较适合放在书房里，有利于消除和减轻眼睛疲劳。如果是写字台上的灯，宜选用带反射罩、下部开口式的。

客厅：可采用丰富一些的灯光设计。

餐厅：光源宜采用向下直接照射配光的暖色调吊线灯，灯具能自由升降更佳。可以采用黄色、橙色的灯光。

厨房：灯光设计尽量明亮、实用，但是色彩不能太复杂，可以选用一些隐蔽式荧光灯来为厨房的工作台面提供照明。

卫生间：灯光设计要温暖、柔和，烘托出浪漫的情调。

自行车使用四忌

在一些大都市，比如北京，当交通堵塞逐渐成为一个无法逾越的障碍时，很多上班族就选择了骑自行车上班，这样至少不会因为堵在车上无法动弹而心急火燎。而爱车自然需要精心的保护。

① 因为热胀冷缩，所以夏天自行车车胎中不能充气过多，否则很可能发生气体遇热膨胀致使内胎爆破。冬季遇到冰雪天最好也不要打太足的气，因为自行车的内胎气越足，外胎与光滑路面的接触面就越小，摩擦越小就越容易摔跤。

② 自行车的车轴需要经常加润滑油，有人图省事就用缝纫机油代替润滑油，直接加注到车轴上。其实缝纫机油属于薄质润滑油，加入车轴后会稀释原有的黄油并使之流失，这反而降低了轴内油脂的润滑性能和除锈性能。因此，在给自行车车轴加油时一定要加专用润滑油。

③ 自行车都有一定的载重量，千万不要超量载重，否则容易使车胎爆裂，钢圈受损。

④ 正常的自行车座一般是低于车把水平高度的，很多年轻人为了风度，喜欢将自行车的车座拔得高高的。其实这样做对身体健康有很多害处。因为当车座超过车把的水平高度时，骑车时胸部就会自然地前倾而臀部后翘，体重通过鞍座反作用于会阴部，从而增加会阴部与车座前端的摩擦。对于男性而言，久而久之易使前列腺充血，严重的会导致前列腺发炎，出现尿道灼痛、尿频、排尿困难等疾病。因此，在调鞍座时要根据自己的身高和腿长，以不高于车把水平高度为佳。



首饰保养宜忌

① 轻拿轻放，避免受到碰撞与摩擦。
② 避免受高温或与酸、碱溶液接触。镶嵌在首饰上的许多宝石，受到高温或在阳光下长时间曝晒，容易使它们褪色；有的与酸、碱溶液接触也会引起褪色，甚至遭受侵蚀而溶解。
③ 经常检查，防止宝石脱落。镶嵌在金银首饰上的宝石，往往只是靠几个金银的小爪子将它固定，并不是十分牢靠。即便是用包镶的方式，也要经常检查其牢固程度，发现问题及时处理。
④ 及时取下收藏。 在不需要佩戴首饰时，应及时将其取下并妥善收藏好。以免宝石、金银首饰受到损伤（撞击、磨损、宝石脱落，或受洗涤剂中化学物质的侵蚀）。
⑤ 及时清洗保存。珠宝首饰暂时不佩戴时，一定要及时清洗后再保存。有的人戴了许多年从不清洗，以致灰尘油污在首饰的各个角落里积存起来，严重影响了它的光彩。其实，只要取一碗温热的清水，适量加入几滴中性洗洁精，然后用棉花（或小毛刷，如旧牙刷）蘸水轻轻擦拭首饰即可。待污垢清除之后，再把首饰放进另一碗清水中漂洗一下，然后放在通风处晾干，首饰便可恢复其光亮的本来面目。

真皮沙发保养

污垢：先用软布擦净表面，涂少许凡士林，浸润片刻，用布擦拭，切忌用水洗或用汽油揩。

油腻：可用布蘸中性洗涤剂清除，避免接触酸碱。

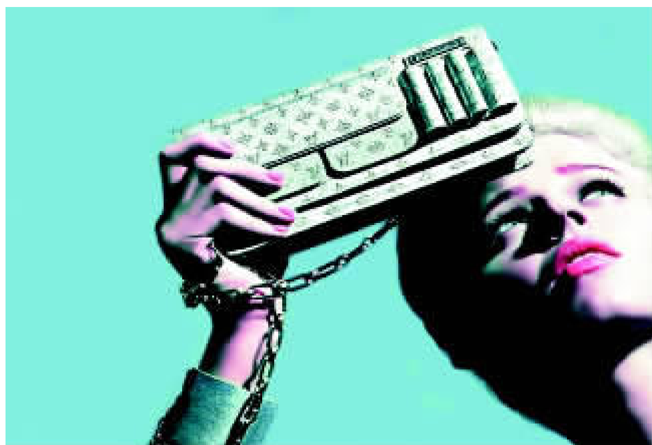
裂痕：黑色皮革表面的小裂痕、磨花，可用鸡蛋清磨墨汁涂抹，彩皮可用相应的水彩颜料，反复涂抹，待干透后再擦上皮衣上光剂或凡士林。

破口：用百得胶等优质粘合剂均匀地涂在划破口子的两边，待8～10分钟后，拉紧破口，对齐黏合，最后用橡皮擦擦去残留在破口处的胶迹。

潮湿：只能放在阴凉干燥处自然晾干，忌曝晒、火烤。

真皮手袋保养法

① 过季要收藏皮包。在收纳前得先清洁其皮面，且皮包内要放入干净的碎纸团或棉布以保持皮包的形状，然后再将皮包放进软棉袋中，收藏在柜中，且应避免不当的挤压而变形。
② 收纳皮制品的柜子里必须保持良好通风，例如有百叶门的柜子较好，同时柜子里最好不要放太多的物品。
③ 皮革本身的天然油脂会随着时间久远或使用次数过多而渐渐减少，因此即使是很高级的皮件也需要定期做保养。
④ 若是麂皮制品受污了，可直接用橡皮擦擦掉，且保养时用软毛刷顺着毛质方向刷平就可以了。
⑤ 其实保养的首要之道就是“用得珍惜”。平常在使用手袋时注意不要被刮伤、被雨淋、被渍物污染，这些都是保养手袋的最基本常识。



家居保洁十大方法

用蛋清擦拭弄脏了的真皮沙发

真皮沙发脏了，可用一块干净的绒布蘸些蛋清擦拭，既可去除污迹，又能使皮面光亮如初。

用牙膏擦拭冰箱外壳

冰箱外壳的一般污垢，可用软布蘸牙膏擦拭。

用牛奶或茶叶渣擦木制家具

将一块干净的抹布在过期不能饮用的牛奶里浸一下，然后用此抹布擦抹桌子、柜子等木制家具，去污效果非常好，最后再用清水擦一遍。油漆过的家具沾染了灰尘，可用湿纱布包裹着茶叶渣去擦，或用冷茶水擦洗，会更加光洁明亮。

白萝卜擦料理台

切开的白萝卜搭配清洁剂擦洗厨房台面，将会产生意想不到的清洁效果。也可以用切片的小黄瓜和胡萝卜代替，不过，白萝卜的效果最佳。

酒精清洗毛绒沙发

毛绒布料的沙发可用毛刷蘸少许稀释的酒精扫刷一遍，再用电吹风吹干。如遇上果汁污渍，可用一茶匙苏打粉与清水调匀，再用布蘸上擦抹，污渍便会减褪。

苹果核去油污

厨房的水池里常常有一层油污，碰巧刚吃完苹果就可用果核将油垢擦洗掉，这是因为果核中含有果胶，而果胶则具有去除油垢的作用。

用盐去除地毯上的汤汁

有小孩的家庭，地毯上常常滴有汤汁，千万不能用湿布去擦。应先用洁净的干布或毛巾吸干水分，然后在污渍处撒些食盐，待盐渗入吸收后，用吸尘器将盐吸走，再用刷子整平地毯即可。

冰块去除口香糖

口香糖粘在地毯上很不容易取下来，可把冰块装在塑料袋中，覆盖在口香糖上，约30分钟后，手压上去感觉硬了，移走冰块，用刷子一刷就可刷下。

巧用保鲜膜

这是一则懒人小妙方。在厨房临近炉灶的墙面上贴张保鲜膜。由于保鲜膜容易附着的特点，加上呈透明状，肉眼不易察觉，数星期后

待保鲜膜上沾满油污，只需轻轻将保鲜膜撕下，重新再铺上一层即可，丝毫不费力。对于平日忙碌的主妇们，倒不失为一个方便偷懒的好方法。

原木家具光洁法

原木家具可用水质蜡直接喷在家具表面，再用柔软干布抹干，家具便会光洁明亮。如果发现表面有刮痕，可先涂上鱼肝油，待一天后用湿布擦拭。此外，用浓盐水擦拭，可防止木质朽坏，延长家具的寿命。



忌用洗衣机洗的衣物

人们都说洗衣机是懒人发明出来的，有了洗衣机也就不用损害你的玉手了。但为了保持衣物的形态和使用寿命，有些衣物是不宜机洗的，比如说毛料服装。毛料服装不少部位是用针缝扦的，衬布多是以植物纤维为主的棉麻类，机洗的话多次旋转翻滚，就很容易破坏衣料的牢度，而且也容易吸水变形。还有丝绸类服装也是不宜机洗的，因为丝绸质地薄，受摩擦后容易起毛或起球，而且长时间绞洗也易变形和损坏。

家庭安全宜忌

宜防烫伤

烫伤是生活中常常遇到的事故。在家庭生活中，最常见的是被热水、热油等烫伤。如何防止烫伤呢?

① 从炉火上移动开水壶、热油锅时，应该戴上手套或用布衬垫，防止直接触摸被烫伤；端下的开水壶、热油锅要放在人不易碰到的地方。

② 在炒菜、煎炸食品时，不要让小孩在周围玩耍、打扰，以防被溅出的热油烫伤；做菜时，注意力要集中，不要把水滴到热油中，否则热油遇水会飞溅出来，把人烫伤。

③ 油是易燃的，在高温下会燃烧，做菜时要防止油温过高而起火。万一锅中的油起火，千万不要惊慌失措，应该尽快把锅盖盖上，并且将油锅迅速从炉火上移开或者熄灭炉火。

④ 家里的电熨斗、电暖器等发热的器具会使人烫伤，在使用中应当特别小心，尤其不要随便用于去触摸。

生活妙妙招

★★★1.将烧烫伤部位置于冷水中或自来水下轻轻冲洗，直到疼痛消除。无法冲洗或浸泡的部位则用冷敷。

2.用干净的布将伤处水分吸干。

3.用消毒纱布盖住伤处并加以包扎。

使用煤气宜忌

人们通常把天然气、石油液化气、煤气等可燃性气体都叫做煤气。煤气给人们生活带来了许多方便，但如果使用不当，也会造成灾难。使用煤气要注意以下各点：

① 认真阅读燃气器具等的使用说明书，严格按照说明书的要求操作、使用。

② 使用人工点火的燃气灶具，在点火时，要坚持“火等气”的原则，即先将火源凑近灶具，然后再开启气阀。

③ 经常保持燃气器具的完好，发现漏气，及时检修；使用过程中遇到漏气的情况，应该立即关闭总阀门，切断气源。

④ 燃气器具在工作状态中，人不能长时间离开，以防止火被风吹灭或被锅中溢出的水浇灭，造成煤气大量泄漏而发生火灾。

⑤ 使用燃气器具（如煤气灶、燃气热水器等），应充分保证室内的通风，保持足够的氧气，防止煤气中毒。



刀具使用宜忌

日常生活中经常需要使用菜刀、水果刀、剪刀等刀具，这些刀具锋利、尖锐，使用不慎就可能造成伤害。在使用刀具时应当注意：

① 使用刀具时应当注意力集中，不要用刀具比划、打闹，更不能拿着刀具互相开玩笑，以免误伤别人或自己。

② 刀具暂时不使用时，要妥善保存起来，放在安全稳妥的地方，不要使刀具的尖和刃部突出、暴露在外，以防止刀具被碰落而伤人或者有人不慎触碰而受伤。



磨刀棒如何使用

1.棒动刀不动。用左手握住刀具，刃口向右，刀的平面与视平线约成20°夹角，右手握紧磨刀棒，先把棒的根部放到刀刃上，角度大约10°，右手把棒往前送。然后把刀反转，磨刃口的另一边，来回重复直至刀口锋利。

2.刀动棒不动。左手握紧磨刀棒，右手握紧刀具，刃口向左边，与棒成8°～10°夹角并放在磨刀棒面上，刀往磨刀棒末端方向用力推。然后把刀反转，刃口放在棒的末端往内拉。这样来回重复直至刃口锋利。

用电安全常识

① 用电线路及电气设备绝缘必须良好，灯头、插座、开关等的带电部分绝对不能外露，严防人体触及带电部分。不要乱拉乱接电线、乱接用电设备，用电设备的金属外壳（如洗衣机、电冰箱）应有良好的接地。
② 不要用湿手接触灯口、开关和插座等电气设备，要教育孩子不要玩弄电气设备。严禁站在潮湿的地面上触动带电物体，或用潮湿抹布擦拭带电的家用电器。
③ 低压触电保安器是当人发生触电时，迅速自动地切断电源，从而保障人身安全的理想保护设备，提倡居民用户都要安装使用。安装具有过压跳闸、漏电跳闸双功能保护的“漏电保护器”，不但可以有效保护人、畜的安全，还可以保护家用电器不致因过压而损坏。
④ 发现有人触电，应先设法断开电源（如在高处触电，要防止触电者跌落），然后进行急救。对失去知觉的触电者，急救的主要方法是立即进行人工呼吸，并迅速请医生到现场检查处理，严禁注射强心针。
⑤ 您所使用的家用电器如电冰箱、冰柜、洗衣机等，应按产品使用要求，装有接地线的插座。
⑥ 进行电气设备安装维修时应找电工人员实行，必须断开室内进线电

源。

⑦ 灯泡等电热器具不能靠近易燃物，以防因长时间使用或无人看管时发生意外。



家庭日常安全措施

吃错药宜采取的急救法



因为不小心或失误，吃错药的事偶然会发生。如果是错吃了毒性大的药物，最重要的是要尽量抓紧时间催吐。催吐的方法是用筷子或汤匙压住患者舌根部引吐，吐后灌一大杯温热的水再次引吐，直到胃容物全部被吐出。如果误服了碘酒，应马上灌米汤然后再催吐，如此反复进行，直到呕出物无碘酒色为止。如误服了脚气水或皮炎药水，应立即用温茶灌服，然后催吐。如误服了硫酸等强酸剂，须灌服肥皂水或苏打水，以中和强酸，再反复催吐。

误食干燥剂宜采取的急救法



小孩很容易把干燥剂当糖果误食。现在市场上出售的干燥剂，大致分4种：一是透明硅胶，这个无毒性，不需做任何处理。二是咖啡色的三氧化二铁，有轻微刺激性。三是白色粉末状的氯化钙，有轻微刺激性，让误食者喝水稀释即可。四是氧化钙，它遇水后变成氢氧化钙是强碱，有腐蚀性。对误食三氧化二铁、氯化钙及氧化钙者，均要先喝水稀释，水量以病人体重每千克1～2毫升为准，但氧化钙中毒不宜喝过多的水，以免造成呕吐，致使食管再次灼伤。

酒精中毒宜采取的急救法



急性酒精中毒表现为红光满面、胡言乱语、行走不稳以至摔倒，有时还出现呕吐、昏睡、颜面苍白、血压下降等，极严重时会造成死亡。正确的急救方法：轻度饮酒过量者，可饮水、咖啡，注意保暖，卧床休息；如病人昏迷，应立即送医院救治；如发现呼吸困难时，应给予吸氧。送诊前搬动患者时尽量不要乱动患者头部，最好让其头部固定侧向一边。

安眠药中毒宜采取的急救法



安眠药属镇静催眠药。常用的有速可眠、氯丙嗪、安定、奋乃静等。一次多量服用可引起急性中毒。如果发现服用安眠药过量而中毒的人，要保持镇定，可采取以下急救处理：1.将患者平卧，尽量少搬动头部。2.在患者比较清醒的情况下让患者尽量多喝水。3.可刺激患者咽反射从而帮助患者催吐，如用汤匙压舌根等。同时，应速将中毒者送往医院救治。

误服洗涤剂宜采取的急救法



一旦人误服了洗衣粉就会出现胸痛、恶心、呕吐、腹泻、吐血、便血等症状。此时应尽快采取催吐，催吐后可先喝些牛奶、鸡蛋清、豆浆、稠米汤，并立即送往医院救治。如果误服洗涤餐具、蔬菜和水果的洗涤剂，因其碱性强，对食管和胃破坏性较大，后果较为严重。误饮后应立即内服约200毫升牛奶或酸奶、水果汁等，同时可喝少量的食用油，缓解对黏膜的刺激，并送医院急救。

蜂螫中毒宜采取的急救法



被黄蜂蜇伤后，必须先用消毒针挑出留在肉内的断刺，然后用力掐住伤处，用嘴反复吸出毒素。如果身边暂时没有药物，可用肥皂水充分清洗患处，然后再涂些食醋或柠檬。万一发生休克，要注意保持呼吸畅通，并进行人工呼吸、心脏按摩等急救处理。黄蜂有毒，但蜜蜂没有毒。被蜜蜂蜇伤后，也要先挑出断刺，在处置上与黄蜂不同的是，可在伤口涂些氨水、小苏打水或肥皂水。

急性腹泻宜采取的急救法



腹泻是由多种疾病引起的，常发生在夏季，因食物不洁、食物腐败等原因所致，并伴有腹痛。急性腹泻应卧床休息，吃易消化的稀软食物，避免刺激性食物，多喝温热淡盐水或果汁，忌牛奶或汽水。非感染性腹泻，可用复方苯乙哌啶、黄连素、痢特灵等；感染性腹泻应服用抗生素治疗。腹泻若伴有呕吐或腹泻严重者，应送医院治疗。

石灰入眼宜采取的急救法



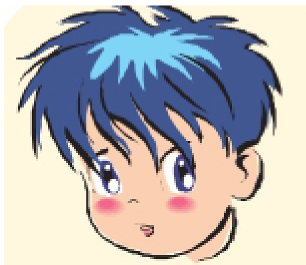
若石灰水或者其他强碱性液体滴入眼中，应争分夺秒地用水冲洗。冲洗方法：1.使受伤眼睛置于自来水龙头下面，睁开眼睛，让流动的水不断冲洗，并不断转动眼珠，使积存在结膜囊内的石灰也冲掉。2.用脸盆盛满清水，睁开眼睛，脸部泡在水面下，不断眨眼和转动眼球，使石灰离开眼睛。3.用茶壶盛满清水，睁开眼睛，茶壶嘴对准眼睛冲洗。总之要利用现场一切可以利用的水源，冲洗受伤眼睛。

异物入眼宜采取的急救法



当异物刺入眼球，应马上安静平卧，不要随便擦拭或清洗受伤眼睛，更不可挤压，以防更多的眼内容物被挤出；用清洁手帕或毛巾进行包扎，松紧适度，一定要双眼一起包扎，因为只有这样才可减少因好的一侧眼睛眼球活动而带动受伤眼的转动，避免伤眼因震动、摩擦、挤压而使伤口加重。包扎时忌滴不洁净的眼药水，以免感染；也不要涂眼药膏，以免给医生检查和手术时带来困难。

下巴脱位宜采取的急救法



将方凳放倒，请下巴脱位者背靠墙坐下，头贴着墙。复位人的双手拇指用干净的手绢裹上，伸进脱位者的嘴里，放在两边后牙的咬合

面上，其余的四个手指放在嘴外边的下颌骨的下缘。复位之前，先转移下巴脱位者的注意力，然后用力将下颌往下压，同时将颌部向上端，只要再轻轻向后推动一下，就能使髁状突滑到原来的关节腔里面。这时，复位人的双手拇指应迅速滑到后牙的外边，避免被咬伤。

居室安全宜忌

① 家里的药物应放在孩子打不开的瓶子里，最好锁在柜子里。
② 保持好药品和化学物品容器上原有的标签，不要把有毒物质装在曾经装过无害药物的瓶子里，如柠檬或果汁瓶等。
③ 尽可能把药物放在远离食物的地方。
④ 不要到处乱放喷雾剂瓶，因为瓶口可能会被孩子按下，造成孩子受伤。
⑤ 在有火的地方一定要安防护栏。
⑥ 保证孩子接触不到有电线的设备。
⑦ 不要让孩子接触到针、别针、火柴、打火机、锋利的刀剪，要把这些东西都锁好。
⑧ 家具一定要结实，固定好，以防孩子把家具弄翻。



生活妙妙招

★★★害怕宝宝乱开抽屉怎么办？教你两招：

1.可以使用抽屉扣，防止宝宝任意开启抽屉。

2.橱柜中的小抽屉可以使用安全锁。将橱柜抽屉的一侧与橱柜侧面相连的转角处装上安全锁。

浴室儿童安全宜忌

① 确保浴室和厕所可以从外面打开门。
② 不要随处乱放香水和化妆品。

③ 盖好便池的盖子。
④ 给孩子放洗澡水时，一定要先放冷水，以免烫伤孩子。把孩子放在水里前，一定要先用手试好温度。
⑤ 在浴盆旁加上安全抓手，使用防滑垫。
⑥ 电热加热器应安在孩子够不到的墙上。
⑦ 毛巾加热架上，一定要用毛巾盖好，并尽可能早地教育孩子不能摸热东西。
⑧ 不要把便池洗涤剂和漂白粉混在一起，否则会产生有毒气体。
⑨ 把清洗剂、漂白粉和消毒剂都锁在柜子里。

儿童卧室安全宜忌

① 所有的窗子都要安好锁，不要在窗前摆放家具。
② 家具棱角一定为圆形，如果不是圆角，安上塑料防护桌角。
③ 把孩子的玩具放在较低的位置。孩子取玩具时不用费很大的劲，也减少孩子往高处爬的想法。但不要把玩具乱放在地板上。
④ 不要乱设电线，特别是在孩子的床前，因为孩子很可能会把衣物或被子弄到上面，引起火灾。
⑤ 如果孩子的卧室在楼上，一定要安上楼梯安全护栏。
⑥ 最好使用壁灯，这样可以减少使用电线。



儿童处所门厅、楼梯和走廊安全宜忌

① 在楼梯的两头安上安全门。
② 不要在楼梯上和楼梯附近放置物品。保证门厅、楼梯和走廊照明良

好。
③ 电源开关位置方便合适。
④ 栏杆结实，间隙小。
⑤ 楼梯两边应该设有护栏，否则孩子可能会掉下来。
⑥ 楼梯上的地毯一定要固定好，防止滑动。如果地毯坏了，一定要用强力胶布修补好上面的裂口或是孔洞。

厨房着火自救法

断气灭火法

家庭厨房管道煤气和液化气一旦发生火灾，在没有引燃其他建筑物及厨房其他器具时，可迅速用手里的毛巾、腰里的围裙等物，盖住瓶及管道起火点，以防烧伤手臂，并立即关闭气阀，截断气路，然后再消除余火。

灭火断气法

如果家庭厨房起火，初起火势不大，这时可用湿毛巾、湿围裙等直接将火焰盖住，将火闷死，打开门窗，然后关闭气瓶的角阀，或寻找工具关闭难以关闭的厨房煤气管道上的总阀门。

综合灭火法

家庭厨房着火，如火势蔓延，进入卧室或引燃部分家具、衣物，但烟雾不大，人还能短时承受，应采取用水扑灭火焰，用被褥淋湿闷住火焰，或用湿衣物将整个钢瓶及煤气管道着火点全部闷死的措施。如果有条件，或在邻居的协助下，尽快用灭火器、干粉灭火器材等设备进行灭火。

隔、堵、转灭火法

一旦厨房着火，火势突然很大，对厨房易燃物要采取隔离措施，用不易燃烧的物质浸水，设置屏障，从中间隔开并不断喷水；迅速堵住漏气点的火苗，以防蔓延扩大；在厨房充满浓烟，而且火势转大，视线不良的情况下，应边喷水，边寻找钢瓶，找到后先关闭瓶阀，熄灭火焰，将气瓶搬出转移，以防爆炸。

封闭灭火法

厨房着火后，应想尽一切办法将液化石油气瓶转移出来，以防爆炸。然后将门窗封闭，从孔洞向里喷水。



儿童过马路时的安全宜忌

孩子不懂过马路时的规则，大人就应该教导他们。每次过马路时，一定要走人行道。在马路边上先停下来，拉住孩子，左右看一下车辆，听听有无喇叭声。如果有车来了，等待车过去后再过马路。看好没有车辆通过后，再过马路。过马路时，一定还要左右看好。一边过马路，一边给孩子讲过马路应该看什么、听什么。

有害人体的药剂放置宜忌

用来灭虫或除臭用的药剂，应装在密闭的容器内，妥善保存，不要靠近食物，更不要放在小孩能拿得到的地方。

儿童在花园中玩耍安全宜忌

① 所有的门都要锁好。
② 隔开游泳池和水塘。
③ 储水池中不要留过多的水，以防孩子溺水。
④ 接水桶等工具，一定要加上盖子。
⑤ 铲除花园中一切有毒的植物。
⑥ 经常检查园内的秋千、滑坡和爬架的安全性能。



电线与插座宜忌

墙上用不着的插座应套上安全盖，保险丝的负荷必须与额定电流指数相符。要特别注意，别让小孩玩耍时把手指插入插座内。家中装修走线最好走暗线，不要走明线，以免发生危险。

家庭急救八戒

一旦家中发生危重病人，家里如果有人能在医生到来之前进行急救，则直接有利于病人的安全和预后。因此，家庭急救是很重要的，但必须注意：

一戒惊慌失措。遇事慌张，于事无补，如慌慌张张用手去拉触电者，只会连自己也触电。此时应首先切断电源，用木棍、竹竿等绝缘物使病人离开电线，方可进行急救。

二戒因小失大。当遇到急重病人时，首先应着眼于有无生命活动体征，知道现场急救时必须对病人做哪些初步检查，看病人是否还有心跳和呼吸，瞳孔是否散大。如果心跳停止、呼吸停止，则应马上做口对口人工呼吸和胸外心脏按压。而不能一见出血，便忙于止血。

三戒随意搬动。发生意外时，很多人因为紧张，总是猛推猛摇病人，其实，宁可原地救治。切忌随意搬动，特别是骨折、脑出血、颅脑外伤病人更忌搬动。

四戒舍近就远。抢救伤病之时，时间就是生命，应该就近送医院，特别是当伤病员心跳呼吸濒临停止时，更不该远送。

五戒乱用药。不少家庭都有些备用药，但是使用药物的知识却有限，经常乱用药物，这是非常危险的。如急性腹痛者，由于过量服用止痛药会掩盖病情，妨碍正确的判断，此时不应也不准乱服止痛药。

六戒滥进饮料。不少人误以为给病人喝点热茶热水会缓解病情，实际上这样做往往更危险。

七戒一律平卧。并非急重病人都要平卧，至于以什么体位最好，应该根据病情来决定，可以根据病情选择体位。如失去意识的病人让其平卧，头偏向一侧；心源性者，可让其坐着，略伏在椅子上；急性腹痛者可让其屈膝以减轻疼痛；脑出血病人则让其平卧，可取头高脚低体位。

八戒自作主张乱处理。如敌敌畏、敌百虫中毒时，忌用热水及酒精擦洗，而应立即脱去污染的衣服，用冷洁水洗干净；小而深的伤口切忌草率包扎，以免引起破伤风；腹部内脏受伤脱出，切忌草率还纳腹部，而应用干净纱布覆盖，以免继发感染等。



特殊人群的起居宜忌

老年人作息宜忌

① 老年人起居一定要有规律，要强调一个恒定的作息时间。
② 睡前意念集中、心境平静、精神放松，避免大声嬉笑、过度兴奋、多思多虑。
③ 鼓励老年人睡前稍行活动，如睡前散步，条件允许的话可在户外或室内散步，或做自我按摩保健操。如按摩两脚心，有舒肝催眠的效果。



老年人起居四忌

第一忌久视

“久视伤血”。人到老年，双眼本已昏花，若用眼过度，则会伤血耗气，产生头晕目眩等症状。因而，60岁以上的老年人看书报、电视、电影等以持续1～2小时为宜。

第二忌久卧

“久卧伤气”。睡眠时间不可过少，但也不宜睡得过多。一般说来，以8小时为宜。只有适量的睡眠，才能宁神养气，确保身心健康。

第三忌久坐

久坐不动，气血不畅，缺少运动会使肌肉松弛，弹性降低，出现下肢浮肿、倦怠乏力等症状，重则会使肌肉僵硬，使人感到疼痛麻木，引发肌肉萎缩。

第四忌久立

人在站立时主要靠腿与腰的支撑，而腰为肾之府，站立过久，导致腿与腰的过度疲劳，伤及肾与骨。同时影响气血运行，出现气机郁滞；特别是老年人由于生理性精气亏损，气血运行迟缓，更不应站立过久。

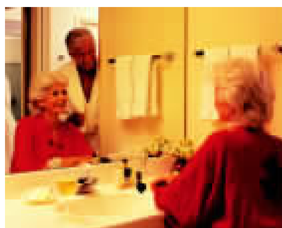


温馨提醒

★★★老年人最好早上4~6点钟起床，上午10~11时进行户外活动，18点吃晚饭，21~22点上床入睡。其他时间根据自身情况和爱好进行安排。例如，访友、娱乐、垂钓、读书、写作、书法、绘画以及发挥余热，做些力所能及的工作等。

老年人生活习惯宜忌

老年人的体质属阴盛阳衰，要纠正这个问题，就要早起早睡，“起更即睡，日出而起”，切不可熬夜和天亮就起来跑步。老人在临睡前最好喝上一杯开水，这样，既有利于大便畅通，又对血液起稀释作用，从而防止心脑血管疾病的发作。老年人大便过程中不可用力过猛，不可取蹲式姿势，不可长看书报。否则，容易诱发心脑血管病的发生。老年人平时要注意动静结合，以加强心脑血液循环。同时要培养一定的爱好，晚年就不会感到寂寞。老年人要延年益寿，必定要血脉调和，气血平衡。要使脑子经常保持活力，可进行每天3次，每次不少于10分钟的梳头，可加快血液循环，不失为延缓衰老的上策。



生活误区

★★★有些老人习惯在饭后马上冲泡一杯茶，认为可以解除油腻，其实这是不好的习惯。茶叶中含有的大量鞣酸可与食物中的铁质发生反应，生成难以溶解的新物质，使胃肠黏膜无法吸收，时间一长可导致体内缺铁，甚至诱发贫血病。最好是进餐后过一个半小时再饮茶。此外，还要注意不要喝太浓的茶。



妊娠期起居宜忌

妊娠是一个正常的生理过程。对绝大多数妇女来说，妊娠是一件既兴奋又开心的事情。但是，由于胎儿的生长发育致使母体各系统都发生了变化。所以整个妊娠期间孕妇的起居卫生很重要。妊娠分早、中、晚期，尤以早期妊娠更重要：

① 要避免滥用药物，应在医生的指导下用。避免接触放射线，预防风疹及流感病毒的感染，以防胎儿畸形。

② 劳逸结合，健康的孕妇应参加正常的工作与劳动。生活起居要规律，衣着应宽松舒适，寒暖适宜。要保证足够的睡眠时间。

③ 要注意饮食营养，饮食多样化，吃易消化的高蛋白、高维生素食物，多食蔬菜，少吃辛辣食物。

④ 怀孕3个月内和怀孕晚期，均应避免性生活，以防流产、早产或感染。

⑤ 个人卫生方面，应常洗澡，勤洗外阴，勤换内衣。怀孕6个月开始应常擦洗乳头。

孕妇着装宜忌

服装

孕妇体形的变化主要表现在腹部日渐增大，胸围也逐渐增大。孕妇的衣着应以宽大舒适为原则，式样应简单，易穿易脱、防暑保暖、清洁卫生。不宜穿紧身衣裤或紧束腰带，以免引起胎儿畸形，同时也避免影响下肢血液循环。衣裤最好用透气性好的纯棉布制作。天气暖和时，应着短装，使较大面积的皮肤晒到太阳，吸收紫外线。

鞋袜

孕妇穿鞋首先应注意安全。妊娠后因子宫增大，孕妇身体重心前移，头及肩向后仰，腰要向后缩，方能保持身体平衡。所以，孕妇最好穿平跟鞋，用牢固宽大的鞋后跟支撑身体，鞋与脚要紧密结合，但也不能过紧，以免影响下肢循环。另外，也不能穿易脱落的鞋和高跟鞋，鞋底还要防滑且不能过硬；不要穿紧身袜。

生活妙妙招

★★★怀孕的妈妈总担心自己脸上生出黄褐斑来，教你一个好吃又简单的方法。可以取猪肾1对，洗净、切碎，与去皮切碎的山药100克、粳米200克、薏苡仁50克加水适量，用小火煮成粥，加调料调味分顿吃，具有补肾益肤的功效。



孕妇的居住环境

环境整洁、安静、通风好

居室最重要的不是豪华而是有很好的通风条件，阳光充足，室内要整齐清洁，舒适而安静。色彩要柔和，并禁止在室内吸烟。

温度适宜

室内温度最好在20～25℃之间，温度过高会使人感到精神不振、头昏脑涨、全身不适。温度过低会影响人的正常工作和生活。

湿度适宜

最好的空气湿度为50％。若相对湿度过高，则室内潮湿，易引起消化功能紊乱、食欲下降、肢体关节酸痛、浮肿等；湿度过低，会使人口干舌燥、咽喉肿痛等。



婴儿睡眠宜忌

婴幼儿睡觉的学问包括床的选择、睡觉的姿势、睡眠卫生等等。
① 有条件者最好让婴幼儿单床而睡（但需与父母的床紧挨），这样既可让婴幼儿舒适自如、健康安全地睡眠，又利于母亲给孩子喂奶和父母对孩子的照料。
② 床以平板床为好，不宜睡钢丝床。因为婴幼儿脊柱周围的肌肉、韧带很柔弱，骨质较软，加之婴幼儿的臀部重量大，会将过软的沙发或钢丝床压得凹陷，使婴幼儿的脊柱处于不正常状态，久而久之易导致婴幼儿脊柱和肢体骨骼变形、弯曲，出现驼背等畸形。
③ 睡觉的姿势，不宜在一个固定的位置上，也不宜用一个固定的姿态，以避免形成扁平头或面部畸形。婴幼儿睡觉最好采取仰卧或侧卧姿势。另外，父母应帮助1岁以内的婴幼儿翻身，交换睡觉的姿势，每隔1~2天让孩子由左侧卧改为右侧卧，再改为仰卧。另外，婴幼儿不宜睡电热毯和凉席。



孕妇家务劳动宜忌

① 不攀高，不搬抬重物，不过度弯腰。
② 少沾凉水，以免感冒。
③ 不宜太累，以免引起流产或早产。
④ 避免站立太久而引起下肢浮肿。
⑤ 外出路途较短者，最好步行，尽量不骑车、开车，不乘公共汽车。

宜保护好婴儿的脐部

脐带是母亲供给胎儿各种营养和氧气以及胎儿排泄代谢废物的通道。胎儿出生后，脐带在离肚脐1～2厘米处被结扎和剪断，用碘酒和酒精消毒处理后盖上消毒纱布，其残端逐渐干燥，一般在出生后4～7天即可脱落。

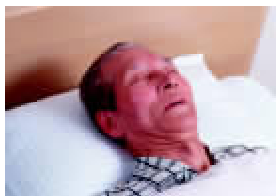
脐带脱落前，不可将小儿放入水中洗澡；要注意检查包扎脐带的纱布有无新的渗血和渗液，如有新的渗血和渗液要请医生检查处理；要保持脐部和所盖纱布的干燥，防止被水、大小便等弄湿和弄脏，如所盖纱布被弄湿或弄脏，必须更换新的消毒纱布。更换新的消毒纱布的方法是：用消毒棉花或棉签蘸2.5%的碘酒涂抹整段脐带及残端，再用75%的酒精擦去碘酒，最后用消毒干纱布覆盖包扎。

脐带脱落后，根部有少许痂皮，这层痂皮务必等它自行剥离。痂皮剥离后如果脐窝潮湿或有分泌物，可用消毒棉签蘸75%酒精轻轻擦洗干净，并保持干燥。如脐窝有脓性分泌物、脐带周围皮肤发红或脐窝有小肉芽长出，应找医生治疗。

脐带脱落后，不要在脐窝里撒任何爽身粉，也不要随便涂其他药物。

老人睡眠五注意

① 晚饭不宜吃得过饱，以避免过饱感觉对大脑的刺激，导致入睡难。睡前不宜饮茶和咖啡，不宜抽烟饮酒。不宜看书、看报、看电视时间过长，尤其是不宜看情节紧张、使人激动的内容，睡前也不宜思考问题。应养成睡前热水洗脚的习惯。
② 养成早睡早起按时休息的好习惯，不扰乱睡眠生物钟。
③ 老年人每天睡眠时间因人而异。一般60～70岁者平均每天睡8小时，70～90岁者每天睡9小时，90岁以上高龄老人每天睡10～12小时。不仅要注意睡眠时间的长短，而且还要重视睡眠的质量，以醒后疲劳感消失、全身舒适、精力充沛、头脑清醒为宜，每天午睡半小时到1小时，不宜过长，以免影响夜间睡眠。
④ 睡眠环境应安静，室温适宜，空气流通，避免强光照射，不要睡在风口。疲劳打盹或睡觉最好上床躺下。
⑤ 选择铺置棉垫的木板床为好，枕头高低和质地要适中，被褥松软柔和、干燥、舒适，选择右侧卧位最适宜，不要张口呼吸或掩面入睡。



痛经妇女的生活宜忌

① 保持心情舒畅，避免生气，消除焦虑、紧张和恐惧心理。
② 行经时勿贪凉饮冷、坐卧湿地，避免受寒。
③ 行经时注意休息，勿操劳过度。



产后生活起居宜忌

产后注意保暖，使身体经常处于微微出汗状态；室内既要通风，又不能让风直接吹产妇，尤其夏天更要注意；注意足和头的保暖，不能赤足，最好穿上袜子；室内注意保持干燥、卫生，避免潮湿；保持心情舒畅、精神愉快，避免生气、着急、情绪抑郁。



孕期个人卫生宜忌

淋浴为好

怀孕期间每天沐浴，以淋浴为好。穿棉质内裤，以防阴道受感染。

认真刷牙

怀孕的时候，孕妇容易出现牙肉肿胀、牙龈出血、蛀牙等情况。三餐后要彻底刷牙，注意用柔软的磨毛牙刷。如果有牙齿损坏应及早修补，看牙医的时候一定要先告诉医生你已经怀孕了。

保护初乳

怀孕最初3个月，乳房开始胀痛，到怀孕28周时乳房开始胀大，有静脉显露，乳头也会增大，颜色变深。这时候，要用有足够承托力的内衣，也不要紧压乳头。如果准妈妈预备用母乳哺乳，而乳头是凹陷的，每天沐浴时，用手指把乳头轻轻向外牵引，反复做。或请教医生后，用真空吸引的仪器，帮助乳头突出。不要用力擦洗乳头，否则易使乳头皮肤干燥，容易损裂。也不要按摩乳房，有研究显示，产前做乳房按摩，有可能成为早产原因之一。也不需使用润肤乳，在28～36周初乳出现后，准妈妈在沐浴之后，可挤出少量乳汁，涂在乳头周围皮肤上。乳汁干后会形成薄膜，它的滋润效果比任何护肤品都好。

职业女性宜防痔疮

调节饮食

许多职业女性都对咖啡情有独钟，但是咖啡和酒都属于刺激性饮料，会对直肠黏膜产生刺激作用，并使之充血，造成排便时肛门灼痛，不利于痔疮治疗。在日常饮食中应注意多食用蔬菜、水果、豆类等含维生素和纤维素较多的食物。它们能增加胃肠蠕动，使粪便不会积存而压迫静脉血管。同时，得了痔疮要增加饮水量。另外，要多吃具有清热利湿、凉血消肿、润肠通便作用的食物，如赤小豆、黑芝麻、蜂蜜、竹笋、柿饼、香蕉、无花果、黑木耳等。

缩短如厕时间

很多忙碌的上班族都喜欢上厕所时读书、看报，一蹲就是半个小时。殊不知如厕时间长不仅不卫生，长此以往还会使直肠静脉长时间受到挤压，诱发痔疮。缩短如厕时间是预防痔疮的有力措施。

定时排便

得痔疮和便秘有很大关系。正常排出的大便是成形软便。如果大

便秘结坚硬，就会造成排便困难而延长如厕时间，肛门直肠血管内压力增高，血液回流障碍。预防便秘要养成每日定时排便的习惯，健康人直肠内通常没有粪便。随着起床引起的直立反射，早餐引起的胃、结肠反射，结肠可产生强烈的“集团蠕动”，将粪便推入直肠，直肠内粪便蓄积到一定量，就会产生便意。所以把如厕时间安排在早、中、晚饭后为好。

常做缩肛运动

缩肛运动能有效增强肛门的收缩能力，坚持做能帮助减轻痔疮症状，还可以使症状轻微的痔疮不药而治。具体做法是：深吸一口气，同时用内力将肛门上提，然后放松。如此反复做10下，每天多次，尤其当坐着或站立时间久时更应及时做。



02　健康饮食宜忌



饮食宜规律、卫生

现代人多患肠胃病，很大程度上是因为人们工作太忙，饮食常常无规律，不能按时进餐，时早时晚，有时都顾不上进餐；有的人还很挑食，喜欢的狂吃，不喜欢的就不吃，造成营养不均衡；很多人习惯在办公室储备些零食、冷饮之类的，饿了就拿出来乱吃一顿。这些不良的饮食习惯都会增加肠胃的负担，让肠胃工作量时大时小，极易引起胃肠不适或肠胃病。而且现代人大多没时间自己做饭，很多人下班后就在附近小摊或路边小摊随便吃，这种地方的饮食往往达不到卫生标准，长期吃不卫生甚至腐烂的食物很容易导致腹痛、腹泻，严重的还可能食物中毒。因此，饮食一定要注意有规律和讲卫生，这样才能从根本上防止胃肠病。



忌饮食过饱

为什么我们经常提到不要饮食过饱？因为吃得太饱会给身体健康带来很大的危害，尤其是晚餐吃得过饱。过饱时人的记忆力会下降，反应会变得迟钝，注意力也不集中；还会引起一种能促使动脉硬化的叫做“纤维芽细胞生长因子”的蛋白质在大脑中数以万倍地增长，如果这种因子增长过速会使脑动脉硬化，导致大脑缺氧和营养流失，并影响到脑细胞正常的新陈代谢活动。经常吃撑，还可能诱发胆囊炎、胆结石、糖尿病等多种疾病，加速人的衰老，使健康受到损害。



饮食宜定时定量、均衡营养

饮食除了要有规律、定时定量外，还要注意营养的均衡。最好每天能在固定的时间进餐，且每餐之间的间隔至少在3小时以上，不要因为太饱就不吃，饿了就猛吃，一般吃个八分饱就可以了；早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少；而且睡前3小时内最好不要吃东西。在定时定量的基础上再注意营养的搭配与均衡，做到食物的多样化，主食应以谷类为主，粗细粮搭配；蔬菜、水果等素食及奶制品、豆制品可以多吃；鱼、禽、蛋、瘦肉等要适量搭配，少吃油腻或高脂肪的食物。

生活误区

★★★很多人，尤其是上班族，忙起来就顾不上吃饭，经常靠糖果来果腹。可是越来越多的证据表明，空腹吃糖的嗜好时间越长，对各种蛋白质吸收的损伤程度越重。由于蛋白质是生命活动的基础，因而长期的空腹吃糖更会影响人体各种正常机能，使人体变得衰弱以致缩短寿命。

忌不吃早餐

“一天之计在于晨”，早晨是一天中最美好也是最忙碌的时候。一顿营养美味的早餐会让我们有一个美好的开始。可因为工作生活的忙碌，很多人为了节省时间，早餐都是匆匆对付或根本就忘记吃了。这些不吃早餐的人通常别的饮食也没什么规律，久而久之就会经常出现疲倦、头晕乏力、营养不良、贫血等症状，随之抵抗力、免疫力也会下降，并可能在体内产生胰、胆结石。身体是革命的本钱，所以不管有多忙，还是让我们美好的一天从吃早餐开始吧。



温馨提醒

★★★早餐宜选择的食物：

富含优质蛋白质的食物：鸡蛋、牛奶、香肠、豆浆等。

富含维生素C的食物：果汁、蔬菜、水果等。

富含碳水化合物的主食：面包、馒头、花卷等。

富含水分的液体食物：米粥、牛奶、豆浆、果汁等。

开胃、增加食欲的食物：果汁、番茄汁、酱菜等。

早晨忌食干燥食物

清晨醒来，人的肠胃功能并没立即从夜间的抑制状态恢复到兴奋状态，消化功能还比较弱，此时不宜进食不易消化的食物。所以早餐不能光吃干燥的食物，这样不利于肠胃的消化； 而且人在前一夜睡眠中也消耗了不少水分，需要进行及时补充。所以早餐要干、稀搭配或只吃稀食。



午餐忌过饱

在现代城市居民“早餐吃得少，中午吃不好，晚上酒饭饱”的状况被纠正后，又变得矫枉过正了，过分注重中餐，大吃大喝，往往吃到撑着为止。吃得越撑你就觉得越困乏，因为吃得太撑会使脑部的血液

和氧都转去支援消化道了，能不“昏头昏脑”吗？要控制吃到八分饱不是太容易，一不小心就吃过量了，所以要放慢用餐速度，有了饱足感就马上停止进餐，自然可避免吃到过量，否则吃太快的话，等你感到饱足时其实已经过量了。

忌吃饭太快

你有没有吃饱是由大脑反馈的信息，而不是肠胃告诉你的，但大脑一般在20分钟之后才能接受到肠胃反馈的信息，就是说，你吃饱后20分钟才会感觉到这一点。所以你吃得越快吃得越多，等你反应过来饱了时，实际上你已经吃撑了。所以吃饭要细嚼慢咽，这样也是有利于食物消化的。



进餐习惯有哪些禁忌

“吃”是人生三件大事之一，当然很重要。在进餐中，人们常常会形成许多不良的习惯。

忌常偏侧咀嚼

你也许觉察到，我们在进食时经常会有一定的偏向性，习惯于右边或左边咀嚼，其实这是一种不好的习惯。因为咀嚼是为了将食物磨碎，以便食物到胃肠后更容易消化吸收。但偏侧咀嚼的人，往往不能让唾液分泌的淀粉酶与食物中的淀粉充分混合，从而会增加胃的负担引发胃病。而且长期使用一侧牙齿而另一侧不用的话会不利于牙齿的健康，常用的那一侧会磨损得厉害，而另一侧却因缺乏正常功能锻炼而逐渐萎缩，牙石和牙垢堆积，从而引起牙龈炎。另外长期偏侧咀嚼的人，会造成面部单侧肌肉发达，影响面容协调。

进餐时忌谈笑

从小到大，大人们都是这样教导我们的。因为吃饭时若高声谈笑很容易使食物误入气管，发生剧咳或岔气，严重的还会堵塞气管而导致窒息。小孩尤其要注意这一点。

忌生气时用餐

有人郁闷生气时喜欢借食物来发泄，其实这是种不好的习惯。因为无论是郁闷还是生气时，人的唾液、胃液的分泌都会受到抑制，消化能力也会减弱，食欲会大大降低，这时用餐对人体健康是很有害的。

忌吃饭时看书或看电视

不少人喜欢边吃边看，这不但不卫生，更重要的是影响身体健康。因为在吃饭时，机体内的血液循环要进行合理的调整，主要支持消化器官的血流量而减少了大脑的血流量，而你一边吃一边看时，大脑势必要和消化器官争血液和营养，结果导致两边都不得好，思维和消化都受到影响。长期下去，还容易引起营养不良和神经衰弱。



晚餐有哪些忌讳

晚餐不宜太晚

睡前2～3小时内最好不要进食，因为如果饭后马上就上床睡觉的话，胃肠还处于紧张的工作状态，让人难以入睡，从而影响到大脑的正常休息。

晚餐不宜暴食

有人白天因为忙碌顾不上好好吃饭，晚上自然要饱餐一顿。但晚餐如果进食过多，会使胃机械性扩张，导致消化不良和胃痛。患有胃病或十二指肠溃疡的人，晚餐过量的话还易引起胃穿孔，甚至危及生命。

晚餐不宜太荤

晚餐如果大量进食蛋、肉、鱼等高营养食物，在饭后活动量减少和血液循环放慢的情况下，胰岛素能使血脂很快转化为脂肪，不但能让人发胖而且也容易导致心血管系统的疾病。

晚餐不宜大量饮酒

酒能加速血液循环，让人兴奋，影响睡眠。晚上经常饮酒就会降低血糖水平，引发“神经性血糖症”。



饭后“六忌”

① 饭后不要马上进入工作。由于饭后机体内血液主要集中在消化器官里，大脑相对缺血，所以人经常会觉得困倦。而且血液中所含食物分解出的氨基酸浓度快速升高，也抑制了大脑正常活动。在这种情况下要强行工作的话，不但影响消化器官工作也增加大脑的负荷。有人为了能马上进入工作状态，用凉水冲脸、拍击头部或涂清凉油，其实这些强迫做法都不能使大脑在短时间内就进入正常的工作状态，反而会适得其反。饭后最好让大脑充分休息半小时后再工作。
② 饭后不要马上睡觉。饭后立即睡觉会加重胃的负担，食物滞留在胃内，膨胀闷饱，长久如此，胃肠肯定受不了就会生病。而且由于胃内食物的刺激，大脑根本就得不到真正的休息，睡得并不踏实。
③ 常言道“饭后百步走，活到九十九”，认为饭后散步有助于消化，其实这是人们的一个认识误区。因为饭后人的胃一直处于充盈状态，哪怕是轻微的运动都会增加胃肠负担，影响消化功能。而且这时血液主要供于消化器官，去散步的话，四肢等肌肉部位势必会和胃肠争血液和营养，不但使消化受影响，长久下去还会导致消化系统疾病。所以

饭后最好静坐30分钟后再活动。
④ 饭后不要立即松裤腰带。这在前面有所提及。
⑤ 饭后忌马上吸烟。饭后吸烟时，胆汁的分泌和排出增多，吸烟可以使胆汁反入胃内，导致胆汁反流性胃炎，容易出现上腹部不适或疼痛等症状。饭后吸烟还会抑制胰蛋白酶和重碳酸盐的分泌，使胃黏膜血管收缩，影响到食物的消化和吸收。另外，由于此时血液循环加快，对烟中毒素的吸收量比平时要大10倍左右。
⑥ 夏天饱餐后不宜立即喝过多的汽水，汽水在胃内产生的过多二氧化碳气体会因为食物堵塞而释放不出，可能会导致胃破裂。



忌蹲着吃饭

电视里反映农民生活时，都会有一些蹲在地上吃饭的镜头。其实这是个极不科学的习惯，因为蹲着会让你的胃受到压迫，很快感到胀满，影响胃对食物的消化和吸收；而且蹲着时全身的重量压在两条腿上，影响下肢血液回流，让血液得不到正常的循环。

宜足量饮水

人们往往因为工作忙碌或习惯，不能主动地及时补水，经常是在觉得很渴时才会饮水，其实这时体内已经水分补给不足了。饮水不足最先影响到大脑，日子长了会导致脑的老化；体内一缺水，血液浓度

自然增大，很容易导致血栓形成，从而诱发脑血管、心血管疾病，也会影响到肾脏的代谢功能。所以每天保证8杯左右的饮水量是有利于健康的。



忌用保温杯泡茶

冬天人们习惯用保温杯来泡茶，其实这是个不好的习惯。平时泡茶最好用80℃左右的开水，因为这个温度不会破坏茶叶中含有的大量的鞣酸、茶碱、茶香油和其他多种维生素，而如果用保温杯泡茶的话，茶叶长时间浸泡在这种较高的水温中，茶叶中的维生素就会遭到破坏，大量的茶香油也随之挥发，另外鞣酸、茶碱等大量地浸出，不仅会失去茶叶独特的香味，还会降低营养价值，有害物质也会增多。



温馨提醒

★★★茶叶中的胡萝卜素，能提高血浆中萝卜素的浓度，降低老年白内障的发生率。而常用浓茶漱口还有防止口腔溃疡的功用，所以对于那些经常抽烟并发生口腔黏膜溃疡的人来说，不妨一试。另外绿茶是

茶中的极品，叶酸含量很高，可以预防贫血，茶中的氟元素则能有效地防止龋齿。而红茶则有暖胃驱寒的功效。

空腹忌吃的几种食物

“饥不择食”时我们是见什么就往嘴里塞什么，但有些食物空腹食用是会影响健康的。

忌空腹食用香蕉

香蕉含有较多的镁元素，空腹食用时，人体中的镁元素突然激增，会破坏人体血液中的钙、镁平衡，对心血管产生抑制作用，不利于身体健康。



忌空腹食用大蒜

大蒜中辛辣的蒜素，在空腹时食用会对胃黏膜、肠壁造成刺激，引起胃肠痉挛、胃绞痛，并影响胃、肠的消化功能。

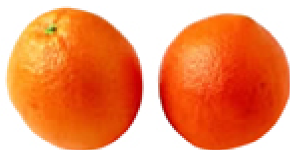
忌空腹食用番茄

由于番茄含有丰富的果胶、柿红酸及多种可溶性收敛成分，如果空腹下肚，这些成分很快就会与胃酸起化学反应，产生难以溶解的硬块状物，引起胃肠胀满、疼痛等症状。



忌空腹食用柑橘

柑橘含大量糖分及有机酸。空腹下肚，会增加胃酸，造成脾胃不适和胃肠功能紊乱。



忌空腹食用冷冻饮品

许多人喜欢在运动后或空腹时大量饮用各种冷冻饮料，特别是在夏天，这会强烈刺激胃肠道和心脏，让这些器官发生突发性痉挛，长久下去还会导致内分泌失调和女性月经紊乱。

忌空腹食糖

空腹吃糖，会增高血液中的血糖浓度，破坏机体的酸碱平衡与体内各种有益微生物的平衡，当然不利于人体健康。

吃油腻食物后宜饮茶

现在市面上出现了各种茶形式的减肥品，因为茶水具有通便润肠的功能，茶汁会和脂肪类食物形成乳浊液，加速脂肪类物质排入肠道，减轻胃部负担。在吃了油腻食物后饮茶对消脂是很有益的，油腻食物含有丰富的脂类或蛋白质，这类物质在胃中需要的排空时间很长，而食物一旦在胃内滞留太久就会产生饱胀感，这时喝点浓茶可以加速脂肪类的排解。像蒙古族等少数民族虽然每天以牛羊肉为食但也不会很胖，就是因为他们每天都会喝大量的奶茶。为了“消脂”的茶可以泡浓一点，而且应该是热茶，但量不宜过多。



泡茶水温宜讲究

高级绿茶不能用100℃的沸水冲泡，一般以80℃左右为宜。泡饮各种花茶、红茶和中、低档绿茶，要用100℃的沸水冲泡。泡饮乌龙茶、普洱茶和花茶，每次用茶量较多，而且茶叶较老，必须用100℃的沸滚开水冲泡。有时，为了保持和提高水温，还要在冲泡前用开水烫热茶具。

酒后五忌

酒越来越成为人们餐饮中的重要成员了，但酒后有些注意事项是应该引起重视的。

忌“酒后乱性”

其实酒后同房是很不健康的。因为酒精本身就使大脑处于兴奋状态，心跳加快，心脑负担已经过重。同房时也会高度兴奋，这会造成大脑和心脏的双重负担。而且因为酒精会损害生殖细胞，酒后同房后受孕的话，很可能就会造成胎儿畸形或弱智。

忌酒后乱服药

酒精能与多种药品发生化学反应，产生有毒物质。所以有肝脏和心血管疾病的人，以及孕妇、老人、儿童等，在酒后都不要服药，以免发生意外。醉酒服安眠药无异于自取灭亡。

忌酒后饮咖啡

有人酒后为了清醒就喝浓咖啡，其实这样做对大脑的损害很严重。酒后饮咖啡会使大脑由极度兴奋转入极度抑制，并刺激血管扩张，加快血液循环，会极大增加心血管的负担。

忌用浓茶来解酒

其实这样不单对心脏不好，对肾脏也是不利的。因为大部分酒精是在肝脏中转化分解成二氧化碳和水，通过肾脏排出体外的。而浓茶中的茶碱有利尿作用，还会促使尚未分解的乙醛过早进入肾脏，增大对肾脏的刺激，从而造成损害。

忌酒后运动

酒后往往心跳加快，血压增高，心脏负担加重。再运动的话，负担就格外沉重，有损心脏。而且大脑皮层对酒精极为敏感。酒后大脑皮层很快由短时间的兴奋转入较长时间的抑制，有反应迟钝和想睡的表现。理智与判断力、全身运动的平衡与协调均受到影响。同时，受大脑皮层统帅的眼、耳、四肢等的灵敏度与反应性也会降低。在这种情况下勉强运动，大脑皮层强作努力，就会有损大脑功能。



饮茶七注意

中国是产茶大国，人们喝茶的历史很悠久。但饮茶时，有许多事项是应该注意的。

不要饮浸泡过久的茶

茶叶中共含有100多种化合物。一般说来，这些化合物对人体都是无害的，但如果浸泡过久，所含的化学成分全部泡出，不仅茶苦涩味浓，而且茶中的微量有毒物质也被全部浸出，日积月累就容易让人中毒。



喝头遍茶对身体不利

看过茶道的人都会知道，第一遍泡出的茶水一般是不喝的，因为头遍茶中含有真菌。茶叶在生产、包装、运输、存放的过程中多少会

遭到真菌的污染，头遍茶中的真菌含量最多，所以最好不喝。

就像醉酒一样，不常喝茶的人也会茶醉

在清晨空腹喝多了浓茶，或餐后喝浓茶过多，就会出现心慌、心率加快、头晕、四肢无力、胃部不适、站立不稳和饥饿感等症状，肾虚体弱的中老年人更易发生茶醉。因茶性味甘苦、微寒，易使寒凉侵袭肠胃并增强胃肠蠕动，导致消化功能紊乱。发生茶醉后可吃些荤性菜肴、糖果和水果来消除。

事事都是过犹不及，饮茶也一样

茶叶中含有咖啡因、茶碱、鞣酸和维生素C等具有兴奋作用的物质，工作劳累时确实有很好的提神作用，并有清肠利尿、解除烟中尼古丁毒素等功效。但如果过多过浓就不好了。因为茶中过量的咖啡因和茶碱，给人以过度的兴奋和刺激，会引起失眠、心悸、小便增多等现象。另外浓茶中含有过多的鞣酸，也会使胃黏膜收缩、蛋白质凝固沉淀，并冲淡胃液，影响到消化。

不要空腹饮浓茶

喝浓茶很容易刺激到胃肠并加速胃肠道蠕动，长期下去就会造成胃肠功能紊乱。高血压、心血管病、糖尿病、肾炎及肝炎病人更是忌讳，空腹饮浓茶会加重这些病情。因此切不可空腹饮浓茶。

饭前、饭后不宜喝浓茶

在餐桌上不喝酒的人喜欢以茶代酒，认为饭前喝一杯浓茶也有助消化。其实，恰恰相反。饭前喝浓茶，鞣酸进入胃肠道后，会抑制胃液和肠液的分泌，影响食物的消化；鞣酸还会对肉类、蛋类、乳类和豆制品中的蛋白质产生凝固作用，形成不易消化的鞣酸蛋白质。茶碱有抑制小肠吸收铁的作用，饭后喝浓茶会降低对铁的吸收。中医上有说法，嗜茶伤精血，冷脾胃。

喝热茶，体内的“火气”会随茶的凉性而下降自尿排出

喝热茶，则茶的凉性随人体内的“大气”而升散，使人神思爽畅、耳聪目明；喝冷茶，不仅无清热化痰之功，且有滞寒、聚痰的坏处。因此最好不要饮用冷茶水。

夏季喝冰啤酒忌酒温过低

夏季大家都爱喝点冰镇啤酒，觉得舒适爽口。其实这种冰镇啤酒如果温度过低的话会破坏酒中的营养成分，因为啤酒中所含二氧化碳

的溶解度是随温度高低而变化的，在适度的温度区间，啤酒中所含的各种成分会协调平衡形成最佳口味。而如果温度过低的话，酒液中的蛋白质就会发生分解、游离，破坏其中的营养成分。所以温度一般控制在5～10℃时口感最佳，这个温度的啤酒营养成分最稳定。



忌喝果汁代替吃水果

果汁是很多人的最爱，特别对爱美的女孩来说省事又营养。但实际上果汁并不能完全代替水果。因为果汁是通过捣碎或压榨而从水果中提取的，在这个过程中水果的某些维生素已经被破坏了，比如说果汁里基本不含水果中的纤维素。而且为了延长保质期或使颜色更美观，果汁生产时经常会添加些如甜味剂、防腐剂、凝固剂、防止果汁变色的添加剂等物质，这些添加剂都会影响到果汁的天然营养。而制作果汁过程中的高温灭菌方法也会使水果的部分营养成分受损。因此，新鲜水果永远是最佳选择，不要用喝果汁来完全代替吃水果。



忌常吃方便面

很多工作忙碌的人喜欢用方便面充饥，省事省时。但这在营养学上是极不可取的，长期食用方便面会造成营养不良。人体平时的正常生命活动主要需要6大营养素：蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水，这6种营养素缺一不可，缺乏任何一种都会导致疾病。而方便面中的主要成分是碳水化合物，汤料中也只是含有少量味精、盐分等调味品，只适合救急充饥，而且不少方便面中含有对人体有害的防腐剂。偶尔吃一些还好，要是经常食用就会导致营养不良甚至引发胃病。



吃水果宜选择合适的时间

有人认为饭前吃水果好，有利于减肥；也有人说饭后吃水果好，有利于消化。认为饭前吃水果好的理由是：水果是生食，饭是熟食，先吃生食再吃熟食，会增多体内的白细胞从而有利于增强人体免疫力和抗癌能力，饭后吃水果是达不到这种效果的。另外像我们前面提到的饭后立即吃水果也是不利的，容易引起腹痛、腹泻，而在饭后30分

钟之后再吃水果也是比较有利的。

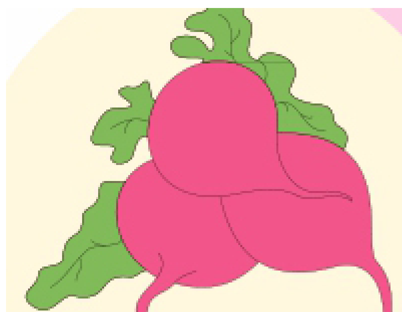
冷冻食品忌快速解冻

怎样解冻冷冻食品也是门小学问呢！如果解冻速度过快的话，食品中部分蛋白质、维生素等营养成分很容易流失掉，同时也会加速生成丙醛这种致癌物。而如果解冻过慢的话，又容易导致细菌繁殖。所以正确的解冻方法是：先将冰冻的食品移到冷藏室里放几个小时，取出后浸泡在15℃左右的冷水中就行。如果买回的食品需要冷冻，可以按每次的用量分装入保鲜袋中冷冻，这样既方便又科学。

各类饮食宜忌搭配

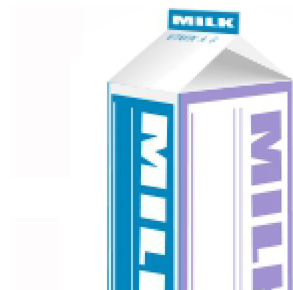
人参、萝卜忌同吃

虽然人们把萝卜称作小人参，但两者却是相克的。两者的药理作用不同，不能同时服用。“萝卜生食升气，熟食降气。”服用人参大补元气，若同时服萝卜却是破气。经此一补一破，人参的功效就完全丧失了。同时，萝卜有利尿消食的作用，吃了人参再吃萝卜，会加快人参有效成分从尿中流失，影响对人参的吸收。因此，萝卜、人参不宜同时服用。而且大部分的滋补品都有补气作用，故均不宜与萝卜同时服用。



喝牛奶时忌吃酸食

牛奶不宜与酸性食物同时饮用。因为牛奶进入肠胃后，先由胃蛋白酶和胰蛋白酶与牛奶中的蛋白质结合，然后进入小肠，此时如果吃进酸性水果或酸性饮料，会使牛奶中的蛋白质与果酸及维生素C凝成块，不仅影响到营养的消化吸收，还会导致腹泻、腹痛和腹胀等症。



忌用豆浆冲鸡蛋

豆浆冲鸡蛋似乎是很多人的营养早餐，实际上这两种食物并不适合一起食用。因豆浆中含有胰蛋白酶的抑制物质，它会抑制人体胰蛋白的活性，从而影响蛋白质的吸收；在生鸡蛋的蛋白中，含有黏液性蛋白，可以和胰蛋白酶结合，阻碍蛋白质的分解。用豆浆冲生鸡蛋，对两者蛋白质的吸收和利用都是不利的。因此忌用豆浆冲鸡蛋。



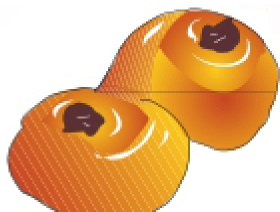
鸡蛋忌与白糖同煮

记得小时候，大人经常会给小孩煮糖水荷包蛋吃，认为这是种高营养的食品。但事实并非如此，鸡蛋和白糖同煮，会使鸡蛋蛋白质中的氨基酸形成果糖基赖氨酸。这是一种不易被人体消化吸收的物质，而且对人体还会产生不良影响。所以鸡蛋不要同白糖同煮，不过要是在煮熟的鸡蛋里调点白糖还是可以的。



柿子忌与红薯、螃蟹同食

红薯富含淀粉，进入胃部后会使胃部产生大量胃酸，而柿子则含有较多的鞣质和果胶，大量的胃酸和鞣质、果胶相遇，会凝聚形成难溶性的硬块——胃柿石。这会导致人胃肠道不适，大的胃柿石如果排不出，还会刺激胃肠而导致出血、胃炎或溃疡病，严重者还能造成胃穿孔甚至危及生命。同样，螃蟹体内含有的蛋白质容易与柿子中的鞣质相结合凝固成不易消化的物质，而鞣质因为具有收敛作用还能抑制消化液的分泌，致使这种凝固物质滞留在肠道内发酵，容易使食者出现呕吐、腹胀与腹泻等食物中毒现象。



萝卜忌与橘子同食

萝卜等十字花科蔬菜，在进入人体后，都可迅速产生一种叫做硫氰酸盐的物质，并很快代谢产生另一种抗甲状腺的物质——硫氰酸。此时，人体若同时摄入含大量植物色素的水果，如橘子、葡萄等，这些水果中的类黄酮物质在肠道被细菌分解后，即可转化为羟苯甲酸及阿魏酸，这两种物质都会加强硫氰酸对甲状腺的抑制作用，从而诱发或导致甲状腺肿。因此在吃萝卜后千万不能大量食用橘子等有色水果。



牛肉忌与土豆一起烧

牛肉烧土豆似乎成了一款经典菜式，但实际上两者并不适合放在一起煮。由于土豆和牛肉在被消化时所需的胃酸浓度不同，两者要是同食的话就势必延长食物在胃中的滞留时间，从而引起胃肠消化吸收时间的延长，久而久之，必然导致肠胃功能紊乱。



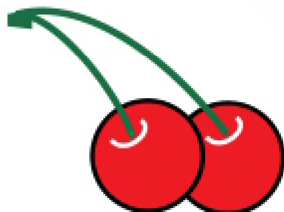
牛奶忌与巧克力同食

牛奶和巧克力同是高级营养食品，但却不宜同时食用。因为牛奶富含蛋白质和钙质，而巧克力是能量食品，含量最高的是草酸。如二者同食，则牛奶中的钙与巧克力中的草酸，就会结合成草酸钙沉淀物质，影响机体对钙的消化吸收。若长期同时食用，还可能造成头发干枯、腹泻，甚至出现缺钙和生长发育缓慢等症状。所以牛奶与巧克力千万不要同时食用。当然，若间隔分开食用则无妨。



春季樱桃忌与动物肝脏同食

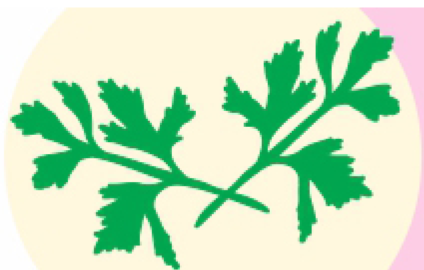
樱桃是春季最先上市的水果，有“春果第一枝”的美称。它不仅形味俱美，而且富含营养。樱桃中含蛋白质、钙、磷、铁、胡萝卜素、B族维生素和维生素C等各种营养物质。但切记樱桃不要与动物肝脏同时食用。因为动物肝脏中含有丰富的铜、铁离子，而铜、铁离子可以使维生素C被氧化为去氢抗坏血酸，从而降低食物的营养价值。



香椿、香菜忌与动物肝脏同食

香椿是春季大家最喜欢吃的野菜之一，它富含维生素C。但如果

香椿和动物肝脏同时食用，动物肝脏中的铜、铁离子，极容易促使维生素C因被氧化而失效，导致营养成分大为下降。香菜也一样，它是春季最佳的调味食用蔬菜，同样含有丰富的维生素C，所以也不宜与动物肝脏同时食用。



忌吃冷后重热的剩饭

不少家庭有吃剩饭菜的习惯，有的是因为想节约时间或偷懒，一次做了好几顿的饭菜；还有的是因为喜欢做得多，结果吃不完又不想浪费。不管什么原因，这种做法对自身的营养和健康都是百害无益的。因为饭菜可谓是微生物繁殖的良土，剩饭菜中可能培育出很多新的微生物。若加热温度不够，就很容易保留不少的微生物，其中就有可能含致病细菌，像剩米饭放得过久又加热不够，就会产生一种叫做黄曲霉的微生物，这种微生物在高温条件下大量繁殖并产生一种叫做黄曲霉毒素B_1的有害物质，这种物质能诱发肝癌，是毒性最强的致癌物之一。剩青菜在存放一夜之后也会发生氧化反应，容易产生一些致癌物质。而且饭菜经过多次加热后，其中已经被分解的营养物质进一步分解成为不被人体所吸收的产物，导致营养价值显著下降。

所以不管从哪个角度来说，最好不要食用多次剩留的饭菜。



吃“打包”饭菜有哪些宜忌

为了不造成浪费，现在都流行将在外面吃剩的菜点“打包”。但你是否知道：“打包”也是很有学问的呢！

鱼因为营养丰富而成为大肠埃希菌最好的温床，有实验表明，在20℃左右的温度下， 一个细菌6小时后就会变成一亿个。所以打包回家的剩鱼一定要加热后再食用，当然加热也要有分寸，过度受热也会让鱼中的维生素A、维生素E、维生素D等营养物质流失。

贝壳类海鲜比较适合“打包”，但再食用前一定要重新烹饪，加热时再加些酒、葱、姜等作料，不仅使味道更美，也起到杀菌的作用。一些海产品如果放置时间久或疑为不新鲜，食前要用醋腌制十来分钟，以杀灭可能潜伏其中的副溶血性弧菌，以免食后胃肠道不适。



面包忌热食

平常我们都喜欢吃刚出炉的面包，觉得又香又脆。其实刚加工出来的面包不适宜马上食用。因为面包在发酵与烘焙过程中会产生许多二氧化碳，马上吃进肚子的话，这些二氧化碳也随之进入胃里，容易形成胃胀。那些胃消化功能较差的人食用后还会产生胃酸。而且刚出炉的面包仍处于高温状态，面包的酵素作用仍在进行。一般只有当面包的中心温度降至40℃左右，酵素作用才会停止，此时面包中的二氧化碳也已充分排出，这时就可以放心食用了。



冷天也宜吃凉菜

夏天人们喜欢做些小凉菜，其实对于肠胃健康的人来说，在冷天适当吃些凉菜也是有益的。因为天气寒冷人们喜欢吃些高油脂、高热量的食品来取暖，而这种天气户外活动也会减少，很容易就发胖了，这就是为什么人们冬天总是比夏天要胖。这时适当吃些凉菜，能迫使身体在消化时自我取暖，必然会消耗掉一些脂肪。而且冬天常喝点凉开水也有预防感冒、咽喉炎的功效，尤其是早晨起床喝杯凉开水，能增强肝脏解毒能力和肾脏排泄能力，促进新陈代谢，增加免疫功能，有助于降血压、预防心肌梗死。

服中、西药忌滥加糖

从小到大，不管吃中药、西药，怕苦时大人都会拿着糖在旁边督促。其实在中药汤剂里加糖的做法是不对的。因为糖能抑制某些退热药的药效，干扰矿物质和维生素在人体内的吸收，还能利尿加快药性的排出。而某些药物本身就是借助于苦味或其他异味的刺激来起作用的，若加糖来调解这些苦味就会使其丧失药性。而且糖还能解除某些药物的有效成分，比如说糖可解除马钱子的部分药效。所以在吃药时一定不要因为苦就乱加糖调味。

新鲜蔬菜宜放两天再吃

平常买的新鲜蔬菜，我们会担心上面含有残留农药。确实，像韭菜、卷心菜、小白菜、菠菜、空心菜这类叶类蔬菜农药残留量会更大。怎样才能最大限度避免残留农药的摄入？最科学的方法是将蔬菜先用温水清洗2～3次，然后适当浸泡，再清洗，这样可以去除表面80%～90%的残留农药。而且切记要先清洗再浸泡，而不是买回来直接浸泡，不然农药反而被浸进去。对于已经被蔬菜吸收的农药，难以洗掉，只能适当地高温多煮一下消毒。如果新买的蔬菜放上一两天再吃，也会有利于农药的降解，避免食物中毒。



维生素类药忌饭前服

维生素类药物不适宜在饭前服用，因为它们主要经小肠吸收，若在饭前空腹服用，维生素很快就通过胃肠，很可能在人体并未充分吸收利用之前就从尿中排出了，根本起不到最佳的效果。而饭后，肠道里的食物能阻碍维生素的通行，这样有利于较充分地吸收而起到理想的治疗效果。此外，饮食中含有的一些矿物质也利于维生素的吸收，同时有的维生素也能促进一些矿物质的吸收。因此维生素类药在饭后服用为佳。



忌在炉火上直接烘烤食物

在炉火上烘烤出来的食物，如烤馒头、烙饼、糍粑等，吃起来确实香脆可口，但这种经过烟熏火燎的食物，是容易染上有害物质的，并直接被食入人体。凡含碳的像煤、木材、石油及植物秸秆等可燃物，在燃烧过程中都能产生致癌性较强的3、4-苯并芘，这种物质通过皮肤、呼吸道、消化道等途径进入人体后，可能会诱发癌症，像胃癌，还有可能导致白血病、肺腺瘤等。所以为了健康，您还是不要在炉火上直接烘烤食物。

牛奶忌高温久煮

牛奶中富含蛋白质，同时也含有极不稳定的磷酸盐，加热过程中呈胶状的蛋白微粒会发生很大的变化，当温度达到60℃左右时，会出现脱水现象，蛋白微粒由溶胶状态变为凝胶状态，还会出现沉淀。当加热温度达到100℃左右时，牛奶中的乳糖就会开始焦化呈现褐色，并逐渐分解产生乳酸及少量甲酸，使牛奶变酸。若高温久煮，牛奶中的维生素损失会更多。久煮还会破坏一些不耐热的营养物质。所以牛奶只需稍加热，烧沸后马上离火，切不可高温久煮。



忌加热酸奶

酸奶是一种既营养又美味还能减肥的佳品，是用新鲜牛奶加入活性乳酸菌经过发酵而制成的。它既保存着鲜牛奶中丰富的蛋白质、脂肪和钙等一切营养素，还因为乳酸菌的作用，使蛋白质、钙及维生素等物质变得更容易消化吸收。而且酸奶中的维生素含量也比鲜奶高。但到了冬天有人担心酸奶太凉，想加热后再吃，然而酸奶一经加热后，其物理性状就发生了变化，就不能称为酸奶了，此时它不但丧失了其特有的风味和营养价值，连其中起特殊作用的乳酸菌也会部分或全部被杀死。

忌经常食用沙锅菜

用沙锅煲汤做菜越来越流行了，因为用其烹制的食物有种独特的风味。一般的沙锅都是用黏土加入长石和石英，经过高温烧制而成的。但因为使用沙锅炖制的菜肴一般加热时间都过长，会降解动物性食物原料中的蛋白质，减弱水的溶解能力，析出大量凝胶液体，增加食物的韧性，食用时口感差，也不利于人体的消化吸收。而且因为炖制时间过长，食材原料中营养素的平均损失率较高，尤其是动、植物性原料中的矿物质钙、磷、铁、锌、碘等损失率较高。另外由于沙锅

炖制菜肴是密封的，原料中异味物质较难排出，部分戊酸、戊醛及低脂肪酸留存于原料及汤汁中，经过热反应也会生成对人体有害的物质。

此外，沙锅陶制品大都涂有釉料，釉料中含有的铅、砷等有害物质会因反复加热而解析，长石、石英等无机物也会脱溢，如长期食用沙锅菜也容易在体内引起慢性中毒。

生活误区

★★★1.有人认为牛奶加热才好喝，其实如果想喝热牛奶，用热水浸泡即可，牛奶不宜高温久煮，也不宜冷冻保存。2.牛奶不可以当水喝。水对人体是非常重要的，为使体内保持平衡，必须通过饮食补充。饮料、牛奶都含有大量水分，但同属于高渗性饮料，饮入过多，特别在出汗、失水过多时，容易导致脱水。因此，牛奶是不能当水喝的。

为何忌偏嗜油炸、熏烤食物

油炸熏烤食物确实香脆可口，而且也比较入味，偶尔食用不会对身体有太大危害，但如果到了偏嗜的程度就会危害到健康了。因为食品在油炸过程中不仅营养成分遭到部分破坏，而且还容易产生许多有害物质。比如说高温油炸会使油脂中的维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E和必需脂肪酸遭到破坏。像B族维生素在油炸后就会损失40%～50%。反复高温会产生氧化、水解、热聚合等化学反应，从而产生低级脂肪酸、氧化物、环氧化物、内脂等对人体酶系统有破坏作用的物质，还能使人体中毒，并损伤肝脏，严重的甚至会导致生长发育迟缓，生育功能减退或诱发癌症。



忌过量食用海带

说起吃海带自然就想到补碘，海带富含碘，能有效预防地方性甲状腺肿大。但过犹不及，吃太多的话就会产生意想不到的后果。食用

太多海带，自然摄取的碘量也较大，机体要是含碘过多就会导致甲状腺功能亢进，医学上称之为“碘甲亢”。有些地方性甲状腺肿大的病人因摄取过量的碘而诱发甲状腺癌，严重的会导致死亡。人体对碘的需求量是微量的，成人正常情况一天只需100微克，青少年和孕妇需要的稍多点。而每千克海带中却含有240毫克的碘，其他如紫菜、发菜、海蜇、蚶蛤等海产品中含碘量也较高，所以这类食物只要食用少许，即可满足人体对碘的需求，切不可过量。

忌用油漆筷子进餐

油漆筷子虽然在外观上比较漂亮，但却不宜使用。因为筷子上的油漆在使用过程中容易脱落，如果随食物进入人体就会危害到人体健康。大家都知道油漆属大分子有机化学涂料，它含有苯、铅、氨基、硝基等对人体有害的成分。尤其是硝基，在人体内可与含氮产物结合生成亚硝胺类物质，这是种很强的致癌物质。



粉丝不宜多吃

由于粉丝具有良好的附味性，所以是种很好的汤料食材，适于做各种味道鲜美的汤，冬令吃火锅时更是必不可少的主材。有人还喜欢用粉丝代替主食充饥，其实这种过量食用粉丝是不妥的。因为粉丝是由各种粉浆添加约0.5%的明矾凝聚成形而制成的，众所周知，明矾含铝较多，对人体是有害的。所以千万不可多吃。

食用果仁有哪“三忌”

果仁松脆香口而且富含营养，是种很好的零食。像莲子、松子、板栗、核桃仁等均含丰富的蛋白质、矿物质、维生素、纤维素和脂肪，比较适合补充营养用。但吃果仁也有些禁忌：一忌食用过多。大多果仁属高热量、高油脂食物（莲子除外），吃多了自然会增肥。二忌炒炸。炒炸的含热量更高，如果煮食会更好。三忌果仁生虫。果仁

要是放久生虫了就不能再食用。



喝汤有哪些误区

喝汤是个好的饮食习惯，但在喝的过程中也要注意避免一些误区：

① 忌喝汤不吃“渣”。大多数人在吃汤菜时，认为菜的营养都煮到汤里了，特别是长时间煲出来的汤，渣里已经没多少营养，只要喝汤就好了。其实并非如此。比如鱼、鸡、牛肉等高蛋白质原料就算煮上好几个小时后，汤已很浓，但蛋白质的溶出率也只有6%～15%，“渣”里还存留着85%以上的蛋白质。其实，经过长时间烧煮的汤，其“渣”的口感虽不好，但其中的肽类、氨基酸却更利于人体消化吸收。

② 忌喝太烫的汤。大家都提倡汤要趁热喝，刚出锅的最好，其实不然。太烫的汤，会损伤人的口腔、食管、胃黏膜，而且反复损伤还易导致上消化道黏膜恶变，引发食管癌。一般汤的温度在50℃左右比较适宜。

③ 忌饭后喝汤。这是一种不健康的吃法。因为饭后喝汤会稀释原来已被消化液混合得很好的食糜，势必影响到食物的消化吸收。正确的吃法是饭前喝几口汤，润滑一下口腔、食管，以减少干硬食品对消化道黏膜的摩擦，并促进消化腺分泌，起到开胃的作用。

冬天吃火锅有哪些禁忌

火锅在冬天的餐桌上总是座上宾，深受人们喜爱。但火锅吃多了也会吃出一些毛病来，所以我们要注意：

不要急吃烫吃

火锅的浓汤温度一般都在120℃以上，若将食物取出即吃，不但容易烫伤口腔、舌部、食管以及胃黏膜，反复如此还会诱发食管癌

变。所以一定要略微冷却后再食用。



不宜吃得太生太多

有人吃火锅时追求鲜脆嫩滑，特别是涮肉时讲究一个“嫩”字，涮一下就捞起来食用，其实这会让食物中没杀死的细菌、寄生虫卵有机可乘，它们随食物长驱直入进入你的胃肠而使你生病。另外火锅虽好吃，也不要贪吃。不然，暴饮暴食易得胃肠炎、胰腺炎。

调料不能太浓

有的人吃火锅讲究过瘾，特别是吃麻辣火锅时，调料要调得辛辣异常，吃得大汗淋漓才算痛快。其实这种吃法很容易引起血压升高，心跳加速。过后还会出现小便困难、便秘、便血、鼻出血、舌烂等上火现象，实在是后患无穷。

忌贪食火锅汤

火锅汤因为味道浓厚，很多人喜欢喝。但因为火锅配料中的肉类、海鲜和青菜等材料混煮后形成的浓汤汁中含有浓度极高的卟啉，卟啉消化分解后，经肝脏代谢生成尿酸，会影响到肾功能。如果过多的尿酸沉积在血液和组织中，还会引发痛风病。所以，吃火锅时尽量少喝火锅汤，多喝水，以利于尿酸排泄。



饮食卫生宜忌

忌用炒锅内的余油炒饭

有人在炒完菜后锅里剩下的油舍不得浪费，就拿来炒饭吃，而且觉得炒的饭还有菜香味。其实这是种对健康有害的做法。因为炒完菜后在锅内的剩余物，除了油还有味精、食盐、酱油等，这些物质受热焦化后易生成亚硝胺等，而亚硝胺是一种致癌物质。因此千万不要因小失大啊。



忌用旧书、废报纸包食品

很多人有用旧书、废报纸来包食物的习惯，其实旧书、废报纸上印满了油墨字，而油墨中含的多氯联苯又是一种毒性极大的物质。这种物质能引起人体细胞变异，破坏人体细胞遗传基因，危害下一代。还能使肝脏发生脂肪变性等。而且多氯联苯不能被水解也不能被氧化，很难排出体外，一旦进入人体极易被脂肪、脑、肝吸收并贮存起来。据分析，每千克报纸含有0.1～1毫克的多氯联苯。而人体内储存的多氯联苯达到0.5～2克时就会引起中毒。轻者眼皮发肿，手掌出汗；重者恶心呕吐，肝功能异常，甚至可能死亡。而且在旧书、报纸上还沾有许多寄生虫致病菌和病毒，同样会危害到人体健康。

菜锅忌不洗

有人不喜欢做完一道菜后就洗锅，认为可以节约锅内余油。在连续一道又一道炒菜时，锅内就很容易产生一些黑色的焦化物，有人对这些焦黑色锅垢做过化验，发现有少量的3、4-苯并芘物质，特别是做含蛋白质和脂肪较高的菜后，锅垢中含的3、4-苯并芘更高。因此炒菜时一定要常洗锅。

厨房用品忌生熟不分

所谓生食，是指没经过加工的各种鸡、鱼、蛋、肉等制作原料；熟食则指能直接食用的食品，如烤鸡、熟肉、豆制品等。生食因为没经处理加工往往带有大量的病毒、病菌、寄生虫卵。如果将两者混放在一起或用装过生食的碗碟再来盛熟食，就很容易把生食上的病毒、病菌、寄生虫卵污染到熟食上，并大量繁殖，对人体健康极为不利。比如，有人喜欢将炒好的菜放在原先准备配菜的盘子里。这很容易造成生熟食的交叉污染。在盛菜时应该先用开水烫一下装过生菜、生肉的盘子。另外，菜板、刀以及容器等也必须生熟分开。



忌用酒消毒碗筷

有人为了图方便，用喝的白酒来擦拭碗筷，以为这样就能消毒了。其实医学上用于消毒的酒精度数通常为75°，而一般白酒的酒精含量多在56°以下，而且白酒成分毕竟不同于医用酒精，根本达不到消毒的目的。



忌用洗衣粉洗餐具

有人用洗衣粉代替洗洁精来洗茶杯、餐具、酒具，甚至水果蔬菜。殊不知洗衣粉是人工合成的洗涤剂，含有烷基苯磺酸钠等中等毒性物，对人体是有害的。洗衣粉对胃蛋白酶和胰酶有很强的抑制作用，会影响消化功能。还有研究表明洗衣粉也有致癌的可能，因为洗衣粉的有毒成分不单可经口进入人体，也可通过皮肤吸收，所以最好远离餐具放置，更不要用它来洗与食物有关的东西。



化纤布、化纤丝为何不宜洗刷餐具

许多人对抹布或洗碗布什么的没什么讲究，认为只要是布就行。其实有些比如说涤纶、丙纶、锦纶这几种化纤布类是不适宜用来刷餐具的。因为这些化纤品都是用化工原料以化学方法加工而成的高分子化合物，擦洗餐具时，一些肉眼难以看见的细小纤维容易脱落下来粘附到餐具上。进餐时会随着食物一起进入人的胃肠道内。这些高分子化合物不容易被消化酶消化分解，从而影响胃肠壁的正常消化吸收，对胃肠道产生刺激作用，时间久了，容易诱发胃肠道病症。



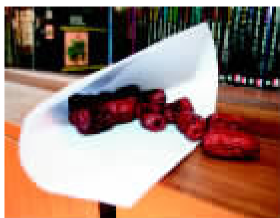
为何抹布忌清洗不及时

抹布本身是用来除污垢的，所以在使用后肯定会含有很多细菌或微生物，若不及时清洗或消毒，上面能滋生和繁殖的细菌数量恐怕会让你跌破眼镜。所以在家里用抹布擦饭桌之前，一定要充分清洗。最好每隔三四天用开水煮沸消一下毒，以避免无意中给健康带来很大的危害。



为何忌用白纸包食物

人们都认为用白纸包东西是很卫生干净的，其实不然。因为白纸在生产过程中加用了许多漂白剂及带有腐蚀作用的化工原料，纸浆虽然经过冲洗过滤，但仍含有不少化学成分，用来包食物就会污染到食物，对人体也是有害的。



预防食物中毒

① 不吃变质、腐烂的食品。
② 不吃被有害化学物质或放射性物质污染的食品。
③ 不生吃海鲜、河鲜、肉类等。

④ 生、熟食品应分开放置。
⑤ 切过生食的菜刀、菜板不能用来切熟食。
⑥ 不食用病死的禽畜肉。
⑦ 不吃毒磨菇、河豚鱼、生的四季豆、发芽土豆、霉变甘蔗等。



筷筒、刀架宜摆放正确

有人喜欢把筷子洗完后放在橱柜、抽屉、不透气的筷筒里，或在筷子上搭一块干净的布防尘。或者把菜刀放在不通风的抽屉或刀架里，切菜板清洁不彻底就存放在不透气的橱柜、抽屉里，其实这些做法都是错误的，都妨碍水分蒸发。特别是切菜板，表面多有划痕和细缝，经常藏有食物残渣，细菌很容易大量繁殖。正确的做法是选用透气性良好的不锈钢筷筒，把它钉在通风处。然后在墙上安装一根结实的横杆，并装上挂钩，把清洗后的切菜板、锅、铲、漏勺、打蛋器、抹布、洗碗布等挂在挂钩上。



忌用卫生纸擦餐具

很多家庭有用卫生纸擦餐具的习惯，认为卫生纸是经过消毒的，而且使用起来方便快捷。但实际上，市场上大多数卫生纸（尤其是非正规厂家生产的卫生纸）的消毒状况并不好，卫生纸也并不卫生，里面含有大量细菌。即使是消毒较好的卫生纸在摆放中也会被污染。所以用普通卫生纸擦拭碗筷或水果，不但不能擦干净，反而会在擦拭中给食品增加新的细菌或污染。



食用卷心菜要切开浸泡

菜青虫对含有芥子油的十字花科蔬菜有趋向性，特别喜欢在甘蓝叶背产卵。所以在吃这类十字花科蔬菜前，一定要注意清洗。用清水冲洗至少3～6遍，然后泡入淡盐水中再冲洗一遍。对卷心菜，可先切开，放在清水中浸泡1～2小时，再用清水冲洗，以清除残附的农药。此外，用淘米水洗菜效果也很不错，这是因为许多有机磷农药遇到酸性物质就会失去毒性，建议在淘米水中浸泡10分钟左右，再用清水冲洗。



做饭前后宜常洗手

有很多细菌是可以通过皮肤接触来传染的，所以在饮食中要特别注意手的清洁卫生。做饭前要把手洗干净；每次做饭间歇的时候都要重新洗手；在做饭时，转而做另外一种食品时要洗手。例如，做完了鱼开始做肉的时候，一定要洗手，另外宠物也可能是传染源，接触了宠物后一定要洗手。



热食物忌用塑料器具盛装

人们习惯用塑料袋装烫手的油条和热气腾腾的包子，殊不知用塑料袋装的热食品对健康危害很大。特别是用聚氯乙烯塑料袋，在盛装温度超过50～60℃的食品时，袋中的铅就会溶入食品中，塑料袋还会

释放有毒挥发物，浸入到食品当中。



忌喝生水及变质饮料

生水中可能含有一些致病微生物如细菌、病毒、寄生虫或虫卵等，此外还可能含有一些对人体有害的化学成分。当饮用了这些不卫生的生水后，就容易患病。而经过加热煮沸后的水，致病微生物已被杀死，某些有害化学成分经加热后分解，使人体致病的可能性也大大降低或消除了。那些变质饮料中有大量的细菌繁殖，这些细菌产生的有毒、有害物质会导致人体中毒，出现头晕、头痛、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、高热、抽搐等症状，甚至危及生命。

饮食器具使用宜忌

宜将筷子头朝上放置

筷子是人们进食的主要餐具，它的干净与否与人的健康可是息息相关的。筷子除了要经常消毒外，在放置时也要注意。有人习惯将洗干净的筷子头朝下放进筷笼里，其实这样很不卫生，因为刚洗过的筷子上面还沾有水，放进筷笼后水会顺着筷子流到笼底，而笼底因为一般是密封的，不通风就会一直很潮湿，久而久之就会形成污垢或长霉，若是筷子头朝下就很容易造成筷子头污染，细菌也会随着筷子进入人体。所以洗净的筷子一定要头朝上放置。

碗碟忌摞放在一起

为了厨房的整齐和空间的节省，大多数家庭都是将碗碟、刀具、木砧板等摞在一起堆放在橱柜里，其实这是种不好的习惯。因为这样摞放既不利于厨具的干燥和清洁，也容易滋生细菌。最科学的做法是在洗碗池旁边设一个碗碟架，碗和碟子洗完后就插入碗碟架中，很快碗碟就能自然风干，既省事又卫生。



铁、铝炊具不宜搭配使用

在使用铝制炊具时，有时会有脱落的铝屑，铝一旦遇到酸性或碱性物质就会形成离子形式，随食物进入人体后越积越多，就会发生铝中毒现象，可引起智力下降、记忆力减退和老年痴呆症。所以尽量不要用铝制炊具，更不要让铝制炊具接触酸性和碱性物质。铁制炊具与铝制炊具不仅硬度不同，它们的化学活性也不同，如果两者搭配使用，在以食物作为电解液时，会发生化学反应，这样就会产生更多的铝离子，毒害到人体。因此，铁、铝炊具是不宜搭配使用的。

常用的餐肯消毒法具

1．煮沸消毒：将洗涤洁净的餐具置入沸水中，消毒2～5分钟。

2．蒸汽消毒：将洗涤洁净的餐具置入蒸汽柜或箱中，使温度升到100℃，消毒5～10分钟。

3．烤箱消毒：如红外消毒柜等，温度一般在120℃左右，消毒15～20分钟。

洗洁精、食醋宜浸泡去除抽油烟机油渍

抽油烟机因为每天都在吸纳炒菜油烟里的油，很容易变脏而且难于清洗。有种很简便的去除抽油烟机油渍的妙方：将抽油烟机里面的叶轮拆下，浸泡在用几滴洗洁精和50毫升食醋混合的一盆温水中，浸泡10～20分钟后，再用干净的抹布逐一擦洗。外壳及其他部件也可一样清洗。这种溶剂不仅不会损伤人的皮肤，对机器部件也没有腐蚀，能让机器恢复原有的光泽。



使用不锈钢餐具宜注意以下几点

现代家庭中大量用到不锈钢餐具，由于不锈钢的成分构成比较特殊，在使用时要注意：首先不宜长时间盛放强酸或强碱性食品，因为这些物质会腐蚀餐具；其次，不要用不锈钢容器煎熬中药，因为中药中的生物碱、有机酸等成分在加热条件下，可能会与金属发生化学反应而使药物失效，甚至生成有毒性的有害物质；另外在清洗时千万不要使用强碱或强氧化性化学药剂，也很容易损害餐具。

不同质地餐具宜慎用

不同的餐具因为质地不一样，所以在使用上也会有不同的禁忌。比如说铝制餐具中不要长期盛剩饭剩菜，也不要长期放酱油、盐、咸菜等；铁质容器中不要长期放置油类物品，以免发生氧化；搪瓷餐具一般无毒，但因它的原材料珐琅质中含有铅化物，若加工不安全的话，也会有污染；木质、竹质餐具倒是自然无毒的，但容易沾染细菌和有毒物质，要经常保持干净卫生；而诸如仿象牙筷、塑料餐具和铜质餐具则最好少用。



温馨提醒

★★★用厨房洗涤剂清洗餐具时，洗涤液浓度应为0.2%～0.5%，浸泡时间以2～5分钟为宜，浸泡后反复用流动清水冲洗；冲洗每件物品不能少于10秒钟。用洗洁精洗蔬菜、水果时，洗涤液浓度应为0.2%，浸泡时间以5分钟为宜，浸泡后还需反复用流动清水冲洗。

宜用微波炉烹调的食物

微波炉因为使用起来方便快捷，成为了家庭中的一种重要烹饪工具。微波炉由于烹调时间短，可以最大限度地保存食品中的营养成分，比如它可以保存食品中特别容易被氧化的维生素C和其他不耐热的维生素。有人做过实验：用微波炉煮卷心菜2分钟，其中的维生素保存率达到93%，大白菜的可以保存88%。



忌用乌桕木做砧板

因为塑料砧板易碎也不太卫生，很多家庭都喜欢用木砧板。但有一种木材做的砧板最好不要用，那就是乌桕木，虽然它结实、好用，但乌桕含有毒素，用它做砧板的话，食物也必然会染毒，食用后可能引发呕吐、抽搐或腹痛等症状。所以不能用乌桕木砧板，选用柳木或白果木为材料的砧板比较好。



铜制炊具忌经常使用

铜制炊具虽然表面上看起来光亮美观，却不宜经常使用。因为铜会破坏食物中的维生素，加速维生素C的被氧化，用铜锅煮食物比用铁锅煮维生素的损失率要高2倍，比铝锅高6倍。另外，铜在潮湿的空气中极易氧化，在炊具表面生成一层绿色的铜锈，这种物质会引起急性中毒。

忌用铁锅熬中药

因中药中含有多种生物碱以及各类生物化学物质，尤其在加热条件下，会与铁发生多种化学反应，或使药物失效，甚至产生一定毒性（络合物较多）。



沙锅保养法

　　沙锅炖出来的食物因为味道鲜美，因此深受人们喜爱。但沙锅容易破裂，在保养时一定要注意方法。

① 千万不要烧空锅，因为沙锅是土质烧出来的，一旦烧干就很容易破裂；万一锅中水烧干而沙锅尚未破裂时，应立即离火，让沙锅自然冷却而不能加水冷却，否则裂得更快。

② 煮汤时要守着，不可让锅中汤水溢出锅外。

③ 在烧煮过程中只能加热水，加冷水的话容易损坏锅体。

④ 刚离火的沙锅不能直接放在瓷砖或水泥地上，而应放在干燥的木板或草垫等隔热物上。



生活妙妙招

★★★使用不粘锅之前，在锅内涂抹上一层薄薄的食油后再使用。使

用时炉火不宜太大，最好是小火或中火。锅铲用配套的木铲，不宜使用铁铲。炒菜完毕后，不要急于清洗，待稍冷却后滴些清洁剂，用软布轻轻擦洗，以不擦伤锅面为宜。

不粘锅保养法

因为煮东西清理起来方便而且也卫生，不粘锅广受欢迎。但不粘锅要勤于保养，否则表面聚四氟乙烯涂料层被破坏后就会很粘锅而不再是不粘锅了。第一，应该注意不要用不粘锅空烧，在煮食物时也要避免烧干、烧焦，否则很容易损害锅的涂料层。第二，清洗时要用柔软的物体洗涤，不能使用清洗球或其他粗糙的物体来擦拭，更不能用刀、铁铲等利器铲刮，以免损伤涂料层。



菜刀防锈法

一把锋利好用的菜刀在制作菜肴过程中往往能给人带来好心情，

如果是一把锈迹斑斑的菜刀，估计你会很郁闷的。防止菜刀生锈有一些妙方：

① 在菜刀使用完后，擦拭干净，用清水浸泡一会儿，用火烤干后涂上一点食油，下次用时就会锋利如新。如果菜刀有段时间不用的话，就应该用油纸把它包起来。

② 放一小盘石灰水在厨房里，把磨亮的菜刀放到石灰水里浸泡，用时拿出来，用完洗净继续浸在里面。



如何选购菜刀

家用菜刀一般可选购夹钢菜刀，切菜、切肉比较适用。那么如何选购一把好刀呢？这里面很有学问：选刀时，应看刀的刃口是否平直，刃口平直的，磨、切用都方便。未开刃的菜刀可用锉刃口，如感觉发滑，证明菜刀有钢，也有硬度。也可用刃口削铁试硬度，如把铁削出硬伤，说明有钢有硬度。注意，不可将两把菜刀刃对刃碰撞来试硬度。

忌用铁锅煮绿豆

因绿豆中含有单宁，在高温条件下遇铁会生成黑色的单宁铁，使绿豆汤汁变黑，有特殊气味，不但影响食欲、味道，而且对人体有害。



忌用铝锅盛菜肴

铝锅属淘汰厨具。因其抗腐蚀性能差，遇酸、碱、盐等物质会发生化学反应，生成对人体有害的含铝的化合物，故菜肴、酒、味精等不应装在铝制容器中过夜。剩饭、剩汤等也不应在铝制容器中过夜。



饮食烹调方法宜忌

食物烹饪有哪些禁忌

烹饪是大多数人每天的必修课，在烹饪时有些禁忌是必须了解的：

鸡蛋忌久煮

因为煮太久的话，蛋黄中的亚铁离子与蛋白中的硫离子会化合为硫化亚铁这种难以被人体吸收的物质，也就降低了鸡蛋的营养价值。

咸肉、香肠、火腿忌煎炸

因为咸肉、香肠、火腿中往往含有大量的亚硝胺，煎炸后会产生亚硝基吡咯烷，这是一种致癌物质。

烧煮肉、骨时不宜加冷水

因为肉、骨中含有大量的蛋白质和脂肪，烧煮时如果突然加冷水，汤汁的温度突然降低就会使得蛋白质与脂肪迅速凝固，肉、骨也会骤然收缩而不易炖烂，从而影响到食物的口感。

烧肉时不宜过早放盐

因为盐容易使肉中的蛋白质因发生盐析而凝固，如果放盐太早就会使肉块缩小、肉质变硬，不但影响味道还不易烧烂。



鸡蛋不宜在铝制容器中搅拌

在搅拌鸡蛋时最好不要选用铝制容器，因为蛋清遇到铝会变成灰白色，蛋黄遇到铝会变成绿色。

炒青菜不宜加醋

不少人炒菜喜欢加点醋，但炒青菜时最好不要这样，因为青菜中

的叶绿素如果在酸性条件下加热，其分子中的镁离子就会被醋酸中的氢离子取代，使青菜的营养大打折扣。

忌用自来水直接煮饭

大家都习惯用生冷的自来水煮饭，其实这是不科学的。因为生冷的自来水中含有的氯气在烧饭过程中会大量破坏粮食中所含的人体不可缺少的维生素B_1。如果改用烧开的水烧饭，氯气已在水烧开时随水汽蒸发了，所以粮食中的维生素B_1就不会遭到破坏了。



煮出好吃米饭

根据实验测定，大米在淘洗5～7次后米糠基本除去，食味最佳。为了煮出美味可口的米饭，淘洗后必须用水浸渍（但此水切勿倒掉）。常温下，30分钟的浸渍可以软化整个米粒，60分钟则可以使水分子渗透到米粒淀粉中，效果更好。米饭煮熟后，应再保温15～20分钟，这时，米饭的硬度和黏度比较平衡，食味较好。

忌用热水发木耳

干木耳是一种美味又有营养的食用菌，所以深受大家欢迎。大多数家庭习惯用热水发木耳，认为发胀得快，其实这样反而有损木耳的口感，使木耳变得绵软发黏，而且不易保存。木耳本身是一种含大量水分的食用菌，干燥后变成革质。所以发木耳时，只需用凉水浸泡几个小时，让木耳慢慢恢复到生长期的半透明状最佳。不要为了省时间而破坏了木耳本身的鲜美。



忌用冷水浸泡干腌菜

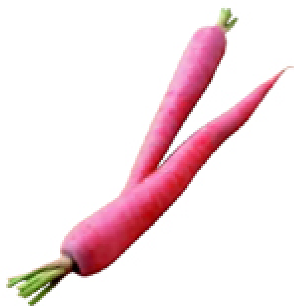
大家在食用干腌菜时都喜欢用水先泡发一下，但切记不要用冷水长时间浸泡。因为这样容易让干腌菜产生大量的亚硝酸盐。而亚硝酸盐容易引起急性中毒，对人体是有害的。应该用热水来浸泡干腌菜，由于热水具有杀菌功效，浸泡过程中基本上不会产生亚硝酸盐。

忌用热水烫菜

吃过麻辣烫的人都知道，那里面的蔬菜都是在热水中烫出来的，很多人习惯在家做菜时也把蔬菜放入热水中浸烫一下再烹制加工，虽然这样能减少烹制时间，但蔬菜中的营养素却遭到了极大的破坏，营养价值也大大降低。因为蔬菜中所含的水溶性维生素如果先用热水浸烫或冷水浸泡的话，维生素就会大量流失在水中，损失可达30%以上。因此蔬菜千万不要用热水烫或用冷水长时间浸泡。

忌长时间浸泡海带

海带是一种补碘佳品，除了含碘量高外，它还含有另一种贵重的成分：甘露醇。而且这两种物质多附在它的表层。其中表面那层白色粉状物就是甘露醇，这是种易在水中溶解的物质。敲打、抖动、干切及用水浸泡海带，都容易造成养分的损失。所以浸泡时水一定不要过多，时间也不要过长，几分钟就好了。海带中因含有藻阮酸所以质地较厚，不易变软，要是在浸泡海带的清水中放点醋，藻阮酸遇酸溶解，海带即可变软。



炒胡萝卜忌放醋

胡萝卜因为富含胡萝卜素，所以深受大家喜欢。这些胡萝卜素进入人体的消化器官后转化为维生素A，这对人眼睛和皮肤的健康有特效。因为醋酸会破坏胡萝卜素，所以炒或炖胡萝卜时千万不要加醋。



炒菜放盐宜忌

炒菜时有人习惯先放盐而有人习惯后放盐，不能一概地说哪种习惯好。一般用植物油时要先炒菜后放盐，因为先放盐的话会让菜的外渗透压增高，容易使菜内水分流失，不但菜熟得慢，而且因为出汤多而使菜丧失了鲜嫩味。但若是用花生油或动物油时就应该先放盐后放菜了。因为花生容易被黄曲霉素污染而产生黄曲霉毒素，花生油虽然经过处理，但仍会有微量的毒素残留。炒菜时油热后先放点盐，可以利用盐中的碘化物解除黄曲霉素。同样的道理，动物油中因含有有机氯的残留物，所以也要先放盐来解毒，这样才会有利于人的健康。

温馨提醒

★★★炒菜时先将锅烧热，倒油，然后再放主辅料，这样炒出的菜不

仅味道鲜美，而且不易粘锅。做糖醋鲤鱼、糖溜菜帮等菜时，应先放糖，后放盐，若顺序颠倒，盐的"脱水"作用会促使菜肴中的蛋白质凝固而"吃"不进糖分，造成外甜里淡，影响味道。

做饺子馅忌挤水和放生豆油

会包饺子的人都知道，在用大白菜、韭菜、芹菜和猪、羊肉等做饺子馅时，蔬菜中水分较多，饺子馅容易流汤。人们习惯性的做法就是把菜馅里的水直接用手捏挤掉，其实这是种错误的做法。因为这样不但水分被挤掉了，连溶在菜水中的B族维生素和维生素C，还有胡萝卜素和人体所需的矿物质通通都被挤掉了。怎样能做到既不用挤水也不会流汤呢？有个小诀窍：我们先剁肉和葱，用调料拌匀，然后再剁白菜，剁白菜时不要加盐，再将剁好的白菜一点一点地加入到肉馅里，边加边搅拌，这样肉馅就可以均匀地吸收菜馅里的水分了。

还有人在包饺子时有个习惯：喜欢往馅里加生豆油。其实豆油中含有苯和多环芳烃等对人体有害的物质，而这些物质只有在200℃的高温下才能挥发掉，但近年来的豆油都是采取油沸点只有70～90℃的轻汽油清抽法来提取，所以苯、多环芳烃等物质并不能挥发掉。人在吃了加了生豆油的饺子后，可能会出现头痛、眩晕、眼球震颤、睡眠不安、食欲不振、贫血等慢性中毒症状。所以即使要加豆油，也一定要先将豆油烧热后再拌入馅中。





新鲜金针菇宜煮熟再用

金针菇是吃火锅时最常吃的配菜，大家可能都想当然地认为金针菇越新鲜越好，其实这是个误导。金针菇是越新鲜越危险，因为新鲜的金针菇中含有一种叫秋水仙碱的毒素，能让人在短时间内出现腹痛、呕吐、腹泻等症状，而且它还可以轻易地破坏细胞核，彻底地杀

死细胞。反而是那些经过加工处理或晾干的金针菇是无毒的，所以下次吃火锅时一定要注意将金针菇彻底煮熟后再吃。

贮青菜忌用水洗

有人喜欢将菜洗好再贮存，但这并不适用于青菜。青菜洗后会烂得更快，这是因为茎叶细胞外的渗透压和细胞呼吸均发生改变，加速了茎叶细胞的死亡，这样青菜自然烂得更快了。而且如果水不清洁的话，青菜就多了被污染的可能了。

味精忌每菜必用

烹饪时加味精是为了调味，但如果不分青红皂白做所有菜都加的话，有可能会适得其反。比如说：

做鸡蛋时

不管是炒或是蒸，因为鸡蛋本身含有较多的谷氨酸和一定数量的氯化钠，遇热后会产生自然的鲜味，放味精会破坏这种鲜味，同时味精中的主要成分谷氨酸钠也会被破坏。

酸味、糖醋及酸辣菜肴

因为味精不易溶于酸性溶液，而且酸性越强，溶解度越低，所以要是在这些带酸味的菜里放入味精，放了也等于没放，几乎起不到任何增鲜作用。



干炒食物

干炒时，味精非但不能溶解，而且还会因遇高温，其中的谷氨酸钠转变为焦谷氨酸钠这种微毒物质。

一般凉拌菜

凉拌菜因温度太低，水溶性也差，味精得不到充分溶解也起不了增鲜效果。

用高汤煮制的菜

高汤本来就具有独特的鲜味，如果加味精就无异于画蛇添足了，高汤的鲜味也破坏殆尽了。

鸡汤或海鲜

鸡汤、海鲜本身就有较强的鲜味，根本不需要用味精来调味。



忌用热水冲烫冻鱼

平常我们习惯的解冻方法是用热水甚至沸水来烫，对从冰库或冰箱里取出的冻鱼也一样。但实际上这种做法是不妥的，因为用热水冲只是使冻鱼表面受热了，而里面并没那么快受热。这样的话就很容易烫熟鱼的表皮，使表皮蛋白质变性引起变质。正确的方法应该是把冻鱼放在冷水中浸泡，让它慢慢融化，为了快点化，可在水里加点盐。



淘米时忌用力搓洗

淘米是一项很精细的活，因为方法不对就很容易造成营养的流失。谷类的外层营养比里层的要多，外层薄膜上含有丰富的B族维生素和矿物质，而且易溶于水，如果淘米时使劲搓的话，很容易把这层营养膜给搓掉，将米长时间泡在水里或用热水淘米，都会破坏营养。

炒菜忌过量用油

有人认为做菜时油越多越好，有的菜确实油越多越好吃，但对人体却是有害的。因为用油过多时，其他调味品就难以渗入原料内部，影响到菜的鲜味而只剩下油味了。而且用油过量炒出来的食物外面包了一层油脂，在进入胃肠后，阻隔了消化液与食物的接触，非常不利于消化吸收，有时还会引起腹泻。



生活误区

★★★许多人都以为当油大量冒烟时才达到炒菜的温度，这是一种误解。过去所使用的没有经过精炼的油到了120℃就开始冒烟，只有到冒烟较多的时候才达到180~200℃的炒菜油温。如今的色拉油和调和油去除了杂质，大量冒烟的时候已经达到250℃左右，此时不仅导致油发生高温劣变，也会损失菜肴原料当中的维生素等营养物质。正确的做法是在油刚刚有一点烟影子的时候便放入菜肴；或者往油里扔进一块葱皮，如果葱皮四周大量冒泡但颜色不马上变黄，证明油温适当。

使用鸡精的禁忌

鸡精是一种比味精更鲜美的调味品。鸡精其实是鸡骨高温消毒后提取出来的营养成分，喷雾干燥成粉状物，而不是像我们想象的那样从鸡肉中提取的。因此在作汤料时适当放点能调味，但就像味精一样，并不是任何菜都适合放的。



酱油忌生吃

酱油属于豆制品调料，主要原料是豆饼、麸皮、黄豆等，这些原料发酵后通过高温消毒就制成了酱油。酱油中含有丰富的维生素B_1、维生素B_2、维生素P等多种营养成分，有增强食欲、促进消化的作用。照理说酱油可以直接食用，但是，由于在生产、储存、运输、销售等过程中，酱油常会受到这样或那样的污染，甚至沾染各种传染病菌。所以不管在做凉拌菜还是其他菜时都最好将酱油加热，不要生吃。



食葱有哪些禁忌

葱因为其独特的口味成为人们日常生活中不可缺少的配料之一，但食葱也有些宜忌。

葱是一种性温、味辛之物，具有散寒、健胃、发汗、去痰、杀菌的功效，而且富含蛋白质、脂肪、糖类、维生素A、维生素B_1、维生素B_2、维生素C、矿物质、钙、磷、铁、镁及食物纤维。比较适合伤风感冒、发热无汗、头痛鼻塞、咳嗽痰多者食用，也比较适宜腹部受寒引起的腹痛、腹泻者或胃寒、食欲不振、胃口不开者食用。但虚弱多汗之人忌食，患有狐臭之人也最好不要吃。而且葱不要与蜜、大枣、杨梅和野鸡同食，也不要在服地黄、常山、首乌时吃葱。



生活妙妙招

★★★1.取葱白和大蒜切片，夹在纱布中做成口罩戴，有预防和治疗流行性感冒的功效。2.取葱白段适量，捣烂绞汁备用。在晚间用淡盐水将鼻腔洗净后，用棉球蘸葱汁塞于鼻腔内，左右交替塞数次，对治疗急性鼻炎有很好的疗效。

勾芡有哪些宜忌

许多人做菜时喜欢勾芡，但要掌握火候还真不容易，过早过晚都不好。因为勾太早的话，菜肴还没熟，炒得时间长了芡汁很容易就焦糊变味了，而菜中的水分也会因盐的腌渍渗透出来，造成汤汁过多或脱芡，影响到菜肴质量。而勾芡过迟的话，这时菜全熟，要将勾芡炒熟的话菜就炒过度了，也会影响到菜肴的口感和营养。所以下芡的关键是要掌握火候，在菜炒到恰到好处时，倒入芡汁，自然会使菜增色不少。



温馨提醒

★★★1.绿豆淀粉是最佳的淀粉，一般很少使用。它是将绿豆水涨后磨碎，沉淀而成的。它的特点是黏性足，吸水性小，色洁白而有光泽。2.马铃薯淀粉是目前家庭一般常用的淀粉，是将马铃薯磨碎、揉洗、沉淀制成的，特点是黏性足，质地细腻，色洁白，光泽优于绿豆淀粉，但吸水性差。3.小麦淀粉是将麦麸洗成面筋后沉淀而成或用面

粉制成的，特点是色白，但光泽较差，质量不如马铃薯粉，勾芡后易沉淀。4.甘薯淀粉特点是吸水能力强，但黏性较差，无光泽，颜色暗红带黑，由鲜薯磨碎、揉洗、沉淀而成。此外还有玉米淀粉，菱、藕淀粉，荸荠淀粉等。

吃蒜有何禁忌

除了葱，蒜应该也是日常生活中用得最多的调味料之一。它在使用时也有不少禁忌：

① 生蒜放入苋菜和凉拌菜中时，不要用刀口切，用刀背拍碎为好。
② 大蒜要新鲜食用，不要盐腌过久，否则会丧失营养。
③ 吃蒜切忌过量。
④ 不要空腹食蒜，容易引起急性胃炎。
⑤ 不要长期食用生蒜。这样往往容易造成便秘，还会因为杀死大量肠内有益的细菌而引起皮肤病。
⑥ 不要外用。外用会造成皮肤皲裂。
⑦ 要适合自己的身体状况。如果食用后觉得不适就要马上停止食用。



为何不宜多喝醋



醋中主要含有醋酸，喝多了会损伤胃黏膜，导致以下症状：
① 一般人可能会引发胃痛、恶心、呕吐，甚至是急性胃炎。
② 浅表性胃炎者会加重病症。
③ 胃溃疡病人可能诱发溃疡急性发作。
④ 喝太多的醋会改变人体酸碱平衡，引起体内电解质紊乱，从而影响到筋骨正常功能。

食材选购存储宜忌

宜购买新鲜猪肉

买肉时一定要买新鲜的，但怎样挑呢？首先是看颜色，肌肉有光泽、红色均匀、脂肪洁白的是新鲜的；而要是肉皮上有出血点或充血痕，肉色发暗，脂肪呈现黄色或红色的则不新鲜。接着看手感，感觉到肌肉外表不黏手，散发出正常香味，用手指压肌肉后凹陷部分能立即恢复的为新鲜肉；而要是肌肉无光泽，手指按压后其凹陷部分也不能立即恢复的就可能是死猪肉。另外千万不要买米猪肉，可用刀子在猪肉上每隔1厘米划几道口子，仔细观察下切面，若发现石榴子大小的水泡就是米猪肉。



宜根据烹调的需要购买牛肉

牛肉最好根据烹调方法的需要来购买，因为不同的烹调方法应该选用不同部位的牛肉。像制馅时宜购买短脑、脖头处的，此处的牛肉肥瘦兼有、肉质干实；熘、炒、炸时，宜购买里脊、上脑、三盆、脖头处的瘦肉和嫩肉；清炖、煮时宜购买弓冠、胸口、肋条、前后腱子处的牛肉，这些部位出熟肉率要高，比较适用于炖、煮、扒、焖，而且色泽美观、口感松软。



宜购买优质动物肝脏

买动物肝脏时一定要有所选择。像猪肝就要买肉质软嫩的，颜色呈鸡肝色或赭红色的粉肝和面肝；而病、死猪肝呈紫红色，切开后还有余血外溢；灌水猪肝颜色为赭红显白，比未灌水猪肝要饱满，手指一按能马上复原，而且切开后也会有水溢出。牛肝要选表面有光泽，颜色呈褐色或者紫色，表面或切面没有水泡，摸着有弹性的；千万不要买没有光泽、颜色暗淡，表面起皱而且已经有异味的死牛肝。



温馨提醒

★★★动物肝脏要趁鲜食用，而且在烹制前要先认真冲洗，再置于水中浸泡一段时间。也可将肝脏切成片，在盆中轻轻抓洗，然后冲洗干净。动物肝脏在烹制时切忌为了追求鲜嫩而“落锅即起”，烹饪的时间要长一点，以确保食用安全。肝中含有的维生素A性质比较稳定，不必担心过分冲洗和长时间烹调而使其遭到破坏。

宜购买健康的活禽

健康的活禽自然更有营养。首先观察活禽的冠和肉髯是否是鲜红色，而且冠要直立而柔软；眼球转动灵活；嘴干燥、紧闭；摸下嗉囊内有没有积食、积水和气体；全身羽毛是否覆盖整齐、有光泽，翅膀需紧贴在身体两侧；肛门颜色微红而且湿润，肛门附近的绒毛干燥洁净；胸肌丰满有弹性，呈微红色；禽爪健壮有力，行动自如。一般有以上特征的就是健康的，如果有禽流感发生，就最好不要买活禽以避免传染。



宜购买鲜鱼

鱼既营养又鲜美，是日常餐桌上的常客。但怎样选购新鲜鱼呢？首先新鲜的鱼有种特殊的鲜腥味，其次新鲜的鱼体形直，鱼腹饱满完整，头尾不弯曲；而不新鲜的鱼则鱼腥味较淡，还会伴有轻微的腐臭味；不新鲜的鱼，体形弯曲，鱼腹膨胀，摁后下陷并出现破皮或裂口；若是买切好的鱼肉，新鲜的鱼肉因为质坚实有弹性，骨和肉没有分离，将其放在水中不会沉至水底，反之则是不新鲜的鱼肉。



宜购买鲜蟹

蟹一定要吃鲜的，死蟹是含毒的。一般要买老蟹而不要买嫩蟹。老蟹表壳黑里透青，有光泽，外表没有杂泥，脚毛又长又挺，体厚坚实，肚皮呈铁斑色，蟹脚坚硬，反之则是嫩蟹。要买鲜蟹忌买陈蟹，鲜蟹腿足完整，肉质紧实、肥壮，腹部灰白，蟹壳呈青色，壳两端的壳尖无损伤。还有个小窍门选好蟹，就是将蟹身翻倒，肚皮朝天，如果能敏捷翻转的就是好蟹。



宜购买鲜鸡蛋

鸡蛋也要吃新鲜的。一是看，新鲜的蛋壳较粗糙，上面像有一层霜状粉末，将鸡蛋对着光源照看，颜色呈微红色或橘红色，透明或半透明，蛋内无红影、黑点，蛋黄轮廓清晰的则是新鲜蛋；二是摇，将鸡蛋在耳朵边摇晃，若音实、无晃动感则为鲜蛋；三是浸，因为比陈鸡蛋要重，浸在冷水里会平躺着，若是浓度为10%的盐水它会沉入水底，反之则是不新鲜的。

宜多买绿色蔬菜

蔬菜的营养与其颜色有很大关系，颜色由浅白至淡黄再到翠绿的，其营养价值越来越高，所以相对而言绿色蔬菜是营养价值最高的，像芹菜、菠菜、青椒、韭菜、豆角等都属于此类；而胡萝卜、番茄、西葫芦、南瓜、红薯这类浅色或暖色蔬菜则次之；当然像冬瓜、茭白这类浅色或白色蔬菜的营养价值也挺高的，只是相对于前两种稍差点。另外在买绿色蔬菜时，应留心如果菜叶上有点虫眼，反而会是没有喷施过量农药的新鲜蔬菜。



绿色蔬菜的健康吃法

1.能生吃的蔬菜尽量生吃。
2.吃饭时要先吃蔬菜。
3.蔬菜尽量不加作料食用。
4 .不要把蔬菜榨成汁饮。

忌购买污染鱼、有毒鱼

因为现在很多河流或水源受到污染，生活在其中的鱼也有可能受到污染，要避免买到受污染或有毒的鱼。一般受到污染的鱼眼睛会凸起、浑浊无光；鱼鳃粗糙并呈暗红色或褐色；鱼形奇异，头大尾细、脊柱弯曲，鱼鳞的颜色也不正常；鱼本身会散发出大蒜味、氨味、煤油味等异味。中毒的鱼也是双眼浑浊；鱼鳃不清晰、粗糙、颜色暗红。若闻着有火药味则肯定是被炸的，也不宜食用；鱼体发黄，尾巴变黑的鱼就更不要食用了。





宜小心购买白菜、空心菜、菠菜和西葫芦

蔬菜要买新鲜的。如购买白菜时要选择菜身干洁、菜心结实、老帮少、根子少、形状圆整、菜头包紧的才好；挑选空心菜时要选无黄斑的，叶茎不宜过长，叶子也不宜过于宽大；菠菜则要选鲜嫩、叶肥、无泥土、不浸水，切根后根长不超过1厘米的；西葫芦在买时要注意色鲜质嫩，瓜体周正，表面光滑无疙瘩，不伤不烂的。蔬菜是日常生活中食用最多的，购买时自然不能疏忽。





忌购买过熟的香蕉

香蕉因为易熟不宜保存，购买时要选择成熟度适中的，这样的香蕉看起来皮色鲜黄光亮；手捏着果身富有弹性；果皮易剥离，果肉完整，肉色洁白或略透黄；口感柔软糯滑，味道甜香俱全。过生的香蕉果皮全青，果肉硬结，果皮不易剥离，肉质硬实，缺少甜香甚至还有涩味。而过熟的则果皮发黑、软陷，剥皮时黏带果肉，肉质软烂。



忌购买掺假香油、味精和木耳

现在市场上掺假的东西很多，像香油这种易于掺假的就更是如此了，买时一定要详加辨别。新鲜的香油呈黄红色，纯正的小磨香油呈红铜色，而且在阳光下透明、无沉淀及杂质、不分层，香味纯正。若掺了猪油加热后则油发白；掺了棉油加热后会溢锅；掺了菜子油颜色发青；掺了水在光照下就不透明。若香味不浓并带有特殊的刺激味，则说明油质已变坏。

优质的味精颗粒细长，半透明，洁白如霜。要是掺入石膏则呈赤白色，不透明，无光泽，颗粒大小也不均匀；如掺有食盐则呈灰白色，有光泽，颗粒小，呈方形。新鲜的粉状味精呈乳白色，光泽好，细尖状，反之则不是。而且好味精的味道鲜美，有股鱼腥味，舌尖有冰凉感，若掺了别的物质则味淡，有冷滑感，而且呈糊状、难溶化。

现在市面上出现了很多以次充好的木耳。掺假木耳呈灰黑色，附有白色物质，看上去白花花的，因为这是用米汤浸泡过的；体态臃肿肥厚，边缘较为完整，不卷曲；用手轻轻一掰就会脱落，含在嘴里会马上变软，这都是掺假的木耳；若尝起来有涩味则说明是用明矾水泡过，有咸味的是用盐水泡过，有碱味是用碱水泡过，用糖水泡过的居多，因为糖可以加大木耳的柔韧性。

宜购买适宜的酸奶

酸奶因为营养丰富而且还具有减肥功效，因此越来越成为人们的最爱，特别是年轻爱美的女性。在购买时，要看清产品标签上标注的是酸奶还是酸牛奶饮料，这两种是有区别的。酸牛奶饮料的蛋白质、脂肪的含量要比酸奶低，一般都在1.5%以下，而且保质期较短，不宜贮存，所以选购酸牛奶饮料时应少量多次。还有要仔细看配料表和产品成分表，以区分是纯酸牛奶还是调味酸牛奶。再根据产品成分表中的脂肪含量来选择自己所需的产品。

忌购买劣质奶粉

现在市场上奶粉品种繁多，品质也良莠不齐。优质的奶粉颜色洁白而略带淡黄色，闻起来有清新的乳香，捏着松软，即使是受潮结块也能一捏就碎，含在嘴里觉得很细、很黏，易黏在舌头和上腭上，溶解较慢，用热水充分调制静置后无沉淀物。而劣质奶粉则颜色深甚至带有焦黄色和灰白色，有股霉味、酸味、腥味或苦味，受潮后结成深颜色的大块而且坚硬捏不碎，粉末粗，过甜无奶香味，冲开静置有沉淀或悬浮物。

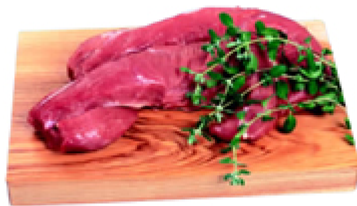
宜对症购买人参

人参属于高级补品，品质多样而且进补性质也各不相同。人参的性质大体可分为偏温、甘平、偏凉之类。像高丽参、吉林红参、日本红参性偏温，比较适用于年高体弱、阳气虚衰的老年人及经常头晕眼花、五更泄泻、动则气喘、妇女月经崩漏、失血过多者或手术后调补者；而吉林白参、东洋参、白参、须糖参则性质平和，偏于阳虚、阴虚及元气不足者服用；西洋参、皮尾参等性质偏凉，较适于咽干口燥、高血压、舌质扁干、便秘、高热伤津等阳虚火旺体质者服用。



宜用冷冻法、芥末法储存鲜肉

现在大多数家庭由于工作忙碌，不可能每天上超市或菜场，经常会一次买回好几天的食物放在冰箱里贮存，特别是肉类。刚买回来的肉，最好先用抹布或餐巾纸吸去肉上的水分，然后用无毒的包装袋密封好，放入冰箱里冷冻；在存肉的密封容器里放一小碟芥末可以延长肉的存放天数；肉最好在放入冰箱前先按每次的食量切成一小块一小块，再分别装入保鲜袋中保存，这样解冻时不用都解冻；已切成薄片的肉在存放时，要稍微错开排列，否则会结成块不好分开；像牛排这样的厚肉还可以涂上少许盐和胡椒，再用保鲜袋装好放进冰箱里冷冻。



宜用抹油法储存牛肉、鲜肝、肉馅

牛肉、鲜肝和肉馅因为保质期较短，在储存时要非常注意。可在牛肉的表面涂抹一层色拉油，然后密封在容器中放入冰箱。像猪肝、

牛肝、羊肝等鲜肝也可在表面均匀地涂一层食用油，然后再放入冰箱内保存，这样可以保持原有的鲜嫩。肉馅存放时应将其先在碗里抹平，再浇上一层熟食油，这样保存可以隔绝空气，不易变质，或者将肉馅炒一下，凉凉后装入保鲜袋中放入冰箱保存也可。



生活妙妙招

★★★怎样的牛肉才新鲜？我们来教你。

1.看色泽。新鲜肉肌肉有光泽，红色均匀，脂肪洁白或淡黄色；变质肉的肌肉颜色暗淡，脂肪黄绿色。

2.摸黏度。新鲜肉外表微干或有风干膜，不黏手，弹性好；变质肉的外表黏手或极度干燥，新切面发黏，指压后凹陷不能恢复，留有明显压痕。

3.闻气味。新鲜肉具有鲜肉味儿；变质肉有异味甚至臭味。

宜用清水储存活蟹

众所周知，蟹一定要吃活的，死河蟹是不能食用的。河蟹买回来后最好先用清水存养一段时间，让其将腹内的污物吐纳干净后再食用。存养时可将其放在大口的瓮、坛等容器里，在底部铺一层泥再加些水，存放在阴凉处，容器上如果要加盖子一定要用透气性好的。若想将河蟹养肥一点再吃，可以喂一些芝麻或打碎的加入黄酒的鸡蛋来催肥，但不要放过量的食物，否则河蟹会像金鱼一样因为吃得太多而胀死。

储存前忌洗鲜鸡蛋

人们总喜欢将鸡蛋买回来后先洗好再放入冰箱，其实这种做法是很不科学的。因为如果洗去新鲜鸡蛋蛋壳上的胶质，细菌和微生物就

会乘虚而入，鸡蛋容易变质。夏季可以在鸡蛋表面涂上一层食用油，这样储存期可以长达一个多月；或将鸡蛋在5%的明矾溶液中浸泡十几分钟后取出晾干，也能较长时间保持新鲜；还可以将鸡蛋埋入大米、黄豆等粮食里，以延长鸡蛋的储存期。



宜用白酒储存鲜鱼

鲜鱼往往不易储存，可以教你一些小秘方。一是将鲜鱼的嘴撬开，滴入几滴白酒，放于阴凉通风处；也可在鲜鱼身上切几条刀花，再倒入适量啤酒。二是在盛鱼的容器周围撒些芥末，一起放入封闭的容器内，可多储存几天。另外可将鲜鱼清洗干净后，切块装入透气性好的塑料袋内，通过热蒸汽杀菌消毒后也可保鲜2～3天。



忌在冰箱里储存松花蛋、咸鸭蛋

现在大家都喜欢什么东西不吃就先存在冰箱里，其实有些食物是不宜存在冰箱里的，比如说松花蛋和咸鸭蛋。因为松花蛋是用碱石灰等浸制而成的，饱含水分，若放在冰箱内储存，水分结冰后会严重影响松花蛋的味道。最好的方法是用塑料袋密封保存，可保证至少两三个月不会变味。用盐水腌制过的咸鸭蛋也一样不宜存放在冰箱里，也

可用塑料袋装好置于阴凉处；若外面包有泥的咸鸭蛋，应直接置于阴凉处，保持泥皮的湿润即可储存很久。



宜用适当的方法储存青椒

青椒是烹饪中常用到的原材料，特别是有些地方到冬天新鲜蔬菜供应不上的时候，可以提前多买些储存起来备用。储存青椒最好的办法是：将选好的青椒柄向上放在缸内，撒上一层细沙将青椒掩住，再摆青椒，撒沙子，一直到装满。上面再撒些沙子，盖上草帘或牛皮纸，然后放在阴凉地方，储存期可长达两三个月。如果储存数量不多，可将青椒剖开去子，放在加热了的5%的苏打水中浸泡几分钟，取出晾干存放，食用前用温水稍浸即可。



宜用巧法储存酱油、醋

要延长酱油的保质期，可用纱布装一些芥子浸入酱油中；或将酱油煮沸，等冷却后加一点盐再装入容器内，也能保持不变质；在酱油里放几只尖辣椒也可起到防止发霉的作用；在酱油、醋里滴几滴白酒和少许盐，能增加香味且不易发霉；放几瓣大蒜或几段大葱，也可以

起到相同的效果；在酱油、醋里加几滴食用油，可以隔绝其与空气的接触，防止发霉。

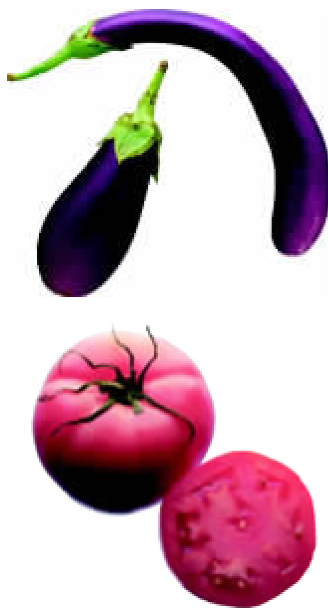
储存青菜时宜竖放

青菜的储存相信一直是很多家庭主妇头疼的问题。储存的青菜要竖着放，因为蔬菜摘下后仍能进行光合作用，竖着放可以加强光合作用，增加青菜的叶绿素含量，有利于保鲜。存放的青菜不要清洗，因为青菜是靠根部而不是靠叶茎部吸收水分的，清洗后残留的水分会造成茎叶的腐烂，从而缩短储存时间。青菜最好整齐地堆放在阴凉的地方，还要经常喷水和轻轻地翻动。



存放茄子、番茄宜注意以下几点

茄子容易变老变软，也极不易储存，存放茄子前切记不要过水洗，因为如果表皮上的蜡质被洗掉后，微生物和细菌容易侵入，会导致茄子腐烂变质。番茄也是不易储存的，可以挑选青熟或半红的，装入食品袋中密封，置于阴凉通风处，隔一天打开袋口一次，抹去袋内的水，几分钟后再重新扎紧袋口，待袋内的番茄全部变为红色就不要再扎袋口。这样番茄也能储存一个月左右。



储存米饭宜加食醋

煮熟的米饭不能久放，特别是夏天。但如果在煮饭时加点食醋，这样煮出来的米饭没有醋味，不但不易馊，而且还会增香不少；也可将未吃完的米饭装在餐具里，置入盛有浓度较大的盐水的容器中，盖上通风罩，这样也能保持几天；或者将吃不完的米饭热透，然后不揭锅盖直接置于阴凉处。切记不要将饭盛出或换一个容器盛放，这样饭会馊得更快，因为新换的容器带有新的细菌，而原来容器里的细菌已经被高温杀死了。



宜用以下方法储存花生米

花生米容易长虫，不易久存。花生米买回后应该先晒4～5天，用清水洗净后用沸水浸烫，十几分钟后捞出，与细盐和玉米面搅拌均

匀，再晒2～3天，晒到一咬即断为宜，最后用塑料袋密装，可以保存较长时间，而且不会发霉、变色、走油；在晒干的花生米中放几片碎干辣椒片再装塑料袋内密封，放干燥处可以储存一年左右。

土豆、豆角的储存宜注意温度条件

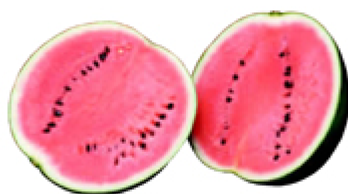
土豆应该算是可以储存较长时间的蔬菜，但若方法不对也易产生问题。因为土豆性喜低温，要是太冷或太热就会受冻或抽芽，减少淀粉含量而产生有毒的龙葵素，所以在储存土豆时，要保持温度的适宜，一般在0～5℃最有利于二氧化碳的积累。豆角容易变老，在保存时可以先将豆角洗净，用水煮熟后晾凉装入保鲜袋中，放入冰箱冷冻，可以存放很长时间；或者洗净后上锅微蒸一下再剪成长条，晾至干透制成干豆角，拌少许盐后装袋也能保存较长时间。



西瓜储存前宜用盐水浸泡

西瓜的储存可以用盐水浸泡法，将外表完整无缺的西瓜，放入30%的盐水中浸泡2～3天，这样可以在西瓜表皮形成一层防腐保护膜，再用西瓜皮或西瓜枝蔓的汁液涂在浸盐的西瓜表面，可以进一步

加强防腐能力，这样西瓜可以保持较长时间。如果是完整的带瓜蒂的七八成熟的西瓜，也可用绳子将瓜蒂绑牢挂在阴凉干燥处，隔日用蘸白酒或盐水的湿布擦拭表皮去菌，擦完第二天再用干净的软毛巾擦拭瓜皮，如此反复也能存放较长时间。



宜用巧法储存姜

鲜姜是不可缺少的调味配料，但姜放久了容易发芽或腐烂。买回鲜姜后，宜将其洗净、擦干，然后埋入食盐中，这样能保存较长时间不坏；或将生姜在盐水中浸泡1小时左右，取出晾干，放进冰箱，也可以长期保鲜；或像储存辣椒一样在存放鲜姜的器皿底部垫上一层微湿的细沙，放一层鲜姜，再放一层细沙，理好后洒点水，使之保持微微潮湿，这样也能保持半年左右。



妙用生姜

1．上车船前嘴含一片鲜姜，或喝些生姜汁，可避免出现晕车船的现象。 2．冻伤初期，将生姜切成薄片敷于患处，一日数次更换，几日可愈。3．头发成片脱落，可用生姜一日多次擦患处，约2～3周即可长出新发。4．如因低血糖或中暑而突然晕倒，可用姜末或生姜汁加糖饮服，能起解救作用。5．如果意外摔伤，可将生姜汁捣烂外

敷；若擦破了皮肤，用纱布浸姜汁涂患处，可预防感染且可加速皮肤愈合。

储存食用油宜选择合适的器皿和地点

食用油要储存在通风、干燥的地方。植物油要长期储存的话可将其密封在一个干净的玻璃瓶中，再放在阴凉处即可；猪油应在其未凝结时，加进一点白糖或食盐搅拌后再密封储存，可久存而不变质。但切记不能用钢、铁、铝制的金属容器存放油类，也不要用塑料容器盛装食用油，色深、口小的玻璃瓶或陶瓷罐最佳。



忌在保温瓶里存放豆浆

豆浆富含蛋白质，其营养价值极高，虽然豆浆比较适宜热饮，但却并不适用保温瓶来保存。因为保温瓶内保温是有限度的，随着瓶内温度的降低，瓶内的细菌就会在适宜的温度条件下繁殖起来，致使豆浆变质。所以豆浆最好是煮沸后立即饮用。一定要保存的话，可以加适量的盐将其储存在器皿中置于低温处。



特殊人群饮食宜忌

几种孕妇忌食的食物

孕妇是个特殊的群体，怀孕期间人体的免疫力和抵抗力都会有所下降，所以在饮食上也自然会有很多顾忌。

忌吃火锅涮肉

火锅是冬天人们的至爱，但因为大多数的牛、羊体内均含有肉眼看不见的弓形虫，若肉片只是在热汤里烫一下，并不能将其完全杀死，孕妇要是感染上弓形虫，就可能引起流产、早产、胎儿畸形，甚至有死亡的危险。

孕妇忌多喝决明子茶

决明子是种常用中药，主要用于清肝明目和通便。主治高血压、头痛、眩晕、急性结膜炎、角膜溃疡、青光眼、痈疖疮疡等症。但长期饮用决明子茶容易引发月经不规律，严重的会使子宫内膜不正常，从而诱发早产。所以孕妇要切忌。

孕妇忌随便选择饮料

茶、咖啡和汽水都是孕妇应该禁忌的饮料，因为前两者都含有大量的咖啡因，进入胎儿体内后会导致胎儿肠痉挛、胎动频繁、躁动不安，甚至还会导致畸形。汽水中含的磷酸盐会影响到铁的吸收，容易导致孕妇产生缺铁性贫血。而且汽水中的大量钠盐也可能诱发妊娠高血压综合征。

孕妇忌多吃菠菜

人们都认为菠菜是补铁的好食物。其实，菠菜中铁的含量并不高，其主要成分是草酸，而草酸对锌和钙有着很强的破坏作用。锌和钙是人体不可或缺的微量元素，孕妇如果过多食用菠菜，无疑对胎儿发育极为不利。

孕妇忌食过敏食物

孕妇若食用过敏食物不仅会导致流产、早产、胎儿畸形，还可能导致以后婴儿患多种疾病。因为过敏食物经消化吸收后进入胎儿血液循环中，不但妨碍胎儿的生长发育，还可能直接导致某些器官，如肺、支气管等受损，从而导致胎儿畸形或罹患疾病。



孕妇忌吃桂圆

桂圆虽然营养丰富，有补心安神、养血益脾之功效，但其性温大热，并不适宜于一切阴虚内热体质及患热性病者。而妇女怀孕后则正是阴血偏虚，内热滋生，若食用桂圆，不仅不能进补，反而易出现漏红、腹痛等流产先兆症状。

孕妇忌嗜酒

孕妇是一定要禁酒的，因为酒中含有对人体的大脑、肝脏和心脏有毒性的乙醇，要是通过胎盘进入胎儿体内的话，容易造成婴儿弱智、畸形、身体矮小等严重后果。即使妊娠初期的孕妇少量饮用一些含酒精饮料，也会影响到胎儿发育及出生后的智力。

孕妇忌多喝骨头汤

怀孕时是“一人吃、两人补”，只有准妈妈的营养得到了保证，才能保证胎儿的健康。为了补钙，有的孕妇猛喝骨头汤。其实喝骨头汤对补钙的效果并不理想。因为骨头中的钙并不容易溶解在汤中，而且也不容易被肠胃吸收。





直肠癌患者宜吃哪些食品

① 多食种子类的植物 ，如绿豆、豌豆、扁豆、赤小豆、豆芽、谷类、土豆等，因为这些种子类的植物均含有能阻止肿瘤启动因子活动的化合物。
② 营养学家还发现，有色蔬菜如胡萝卜、红薯、菠菜、油菜等食物，能增加机体的抗癌能力，尤其胡萝卜是防癌食物中的佼佼者。常吃胡萝卜可降低肠癌的发病率。甘蓝类的卷心菜、包菜等，含有一种叫吲哚的物质，能抑制癌的发生。多食菠菜可清理肠内积热，减少有害物质的吸收，降低肠癌的发病机会。大蒜、葱头、番茄具有抗癌作用；猕猴桃、薏米对肠癌的防治有一定效果。
③ 另外海带、紫菜含大量碘、钙及胡萝卜素等，能将人体内的一些有毒有机物质转化为无毒物，并具有清热、润肠、通便与防肠癌的效果。

失眠的人宜吃这些食物

很多失眠的人都有一个共同的症状，如果晚上没有睡好，第二天的食欲就欠佳。因此，辛辣、烧烤之类的食物就要忍痛割爱。但以下食物可以多吃，如桂圆有养血安神作用，每晚取10枚煮汤，睡前服，具有利眠功效。莲子能补中养神，治夜寐不佳。葵花子含有维生素B_3，能调节脑细胞功能，每晚嗑一把葵花子，有催眠作用。黄花菜可治夜少安寐，晚饭以黄花菜佐餐，能使人熟睡。睡觉前喝一杯热牛奶，可催人熟睡。大枣有治烦闷不眠作用，每晚取大枣20枚煮汤，睡前服用能安眠。蜂蜜有补中养脾、去除心烦作用，每晚用蜂蜜50克冲温水

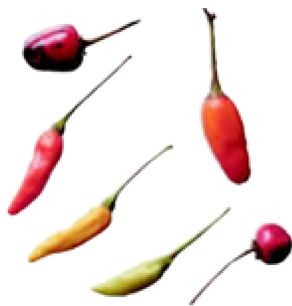
饮用，具有良好的利眠作用。



女性月经期禁忌的生冷食物

生冷类

即中医中所说的寒性食物，如梨、香蕉、荸荠、石耳、地耳等。这些食物大多有清热解毒、滋阴降火的功效，在平时食用，都是有益于人体的，但在月经期却应尽量不吃或少吃这些，否则容易造成痛经、月经不调等症状。



辛辣类

如肉桂、花椒、丁香、胡椒等。这类食品都是作料，在平时，做菜时放一些辣椒等可使菜的味道变得更好。可是，在月经期的妇女却不宜食用这些辛辣刺激性食品，否则容易导致痛经、经血过多等症。

影响性功能的食品

菱角、茭白、冬瓜、芥蓝、蕨菜、兔肉、黑木耳、大麻仁等。





新婚时期宜食补

① 宜补锌。人体内锌元素含量不足是引起男性不育的重要因素之一。含锌丰富的食物有牡蛎、蟹类、鲜贝类、泥鳅、鳝鱼、动物肝脏、瘦肉等。
② 宜补充足够的蛋白质。优质蛋白质是合成精液的重要原料，新郎应适当吃些瘦肉、鸡蛋、鱼类、乳类及大豆制品等。
③ 宜补充含矿物质和维生素丰富的食品。维生素A可以促进蛋白质的合成，加速细胞的合成，促进脂肪代谢；维生素E能调节性腺功能，并有增强精子活力的作用；矿物质锌、磷、硫、铬、硒等是精液的组成物质，对激发精子的活力有特殊功效。这些维生素和矿物质存在于绿叶蔬菜及动物肝脏、植物油等食物中。钙在豆制品和鱼虾中含量丰富，亦应补充。
④ 宜食精氨酸丰富的食品。精氨酸有提高性功能的作用。含精氨酸丰富的食品是冻豆腐、豆腐皮、干豆腐、花生、核桃、芝麻、紫菜、豌豆和其他大豆制品。

夏季最佳饮食

最佳调味品——食醋

酷夏出汗多，多吃点醋，能提高胃酸浓度，帮助消化和吸收，促进食欲。醋还有很强的抑制细菌能力，短时间内即可杀死多种细菌，对肠道传染病有预防作用。夏天易疲劳、困倦不适等，多吃点醋，能很快解除疲劳，保持充沛的精力。

最佳蔬菜——苦味菜

夏季气温高、湿度大，往往使人精神萎靡、倦怠乏力、胸闷、头昏、食欲不振、身体消瘦。此时，吃点苦味蔬菜大有裨益。中医学认为，夏季人之所以会不适，缘于夏令暑盛湿重，既伤肾气又困脾胃。而苦味食物有补气固肾、健脾燥湿的作用，可平衡机体功能。科学研究也证明，苦味蔬菜中含有丰富的具有消暑、退热、除烦、提神和健胃功能的生物碱、氨基酸、苦味素、维生素及矿物质。苦瓜、莴笋、芹菜、蒲公英、莲子、百合等都是佳品，可供选择。

最佳肉食——鸭肉

切莫以为夏季只宜吃清淡食物，鸭肉不仅富含人体在夏天急需的蛋白质等养料，而且能防疾疗病。其奥妙在于鸭属水禽，性寒凉，特别适合体内有热、上火的人食用。

最佳汤肴——番茄汤

夏天多喝番茄汤既可获得养分，又能补足水分，一举两得。番茄汤烧好待冷却后再喝，所含番茄红素有一定的抗前列腺癌和保护心脏的功效，适合全家饮用。





婴儿忌多吃鸡蛋

鸡蛋不易消化，婴幼儿的消化能力差，若大量吃鸡蛋，容易引起消化不良。而且由于鸡蛋蛋白中含有一种抗生物素蛋白，它会在肠道中与生物素结合阻止其他物质的吸收，这样就很容易导致婴儿维生素缺乏，影响他们的生长发育。同时更要注意的是鸡蛋一定要煮熟，因为生鸡蛋很容易受到沙门菌的污染，如果没充分煮熟很容易导致细菌性中毒。

温馨提示

★★★3个月内的婴儿不要吃盐。此时婴儿从母乳或牛奶中吸收的盐分就足够了。3个月后，随着生长发育，宝宝肾功能逐渐健全，盐的需要量逐渐增加了，此时可适当吃一点点。原则是6个月后每日可将食盐控制在1克以下。1岁之内的宝宝不要吃蜂蜜。这时他们肠道内正

常菌群尚未完全建立，吃蜂蜜后易引起感染，出现恶心、呕吐、腹泻等症状。宝宝周岁后，肠道内正常菌群建立，肉毒杆菌孢子可被肠道内的有益菌双歧杆菌等抑制，故食蜂蜜无妨。

胖人宜多吃土豆和红薯

人们一直认为土豆和红薯的淀粉含量高，是胖人的克星，其实不然。肥胖是由于贪吃且少运动而引起的一种代谢综合征。所谓代谢综合征，是由于机体对胰岛素产生抗体，导致脂肪和糖代谢紊乱，就很容易出现肥胖、高血压和心脏病。胖人体内的内脏脂肪蓄积后，脂联素就会减少，而脂联素不但有助于抑制血管硬化，还能促进人体消耗脂肪和糖。红薯和土豆中含有的逆渗透蛋白，却正好可使人体脂联素回升，所以胖人多吃红薯、土豆是比较适宜的。



宝宝腹泻宜喝米汤

宝宝因为刚出生，身体各种抵抗力还较差，经常会发生腹泻的现象。用米汤来治疗婴幼儿腹泻是最合适不过的了，因为米汤中含有的高浓度碳水化合物能增加水盐的吸收，而其中的维生素对预防和治疗某些维生素缺乏性腹泻也有一定的辅助作用。用于治腹泻的米汤，不要太稠或太稀。饮用的次数和用量也要与腹泻的次数成正比。腹泻好转后，仍坚持饮用两三天米汤，以补充体内损耗的水分和营养。



补肾宜吃豇豆

豇豆就是平常所说的长豆角，是一种比较普通的食物。豇豆除了有健脾和胃的作用外，还有一项最重要的功能是补肾。中医上称其“理中益气，补肾健胃，和五脏，调营卫，生精髓”。所谓“营卫”，就是中医所说的营卫二气，是充分保证人睡眠质量的。同时豇豆还能消除呕吐和打嗝等不适症状。



碳酸饮料忌饮用过量

碳酸饮料里含有的三种成分会影响人身体健康，年轻人最好少喝。1．二氧化碳过多影响消化。大量的二氧化碳在抑制饮料中细菌的同时，对人体内的有益菌也会产生抑制作用，所以消化系统就会受到破坏。2．大量糖分有损牙齿健康，而且饮料中过多的糖分被人体吸收，长期饮用非常容易引起肥胖。最重要的是，它会给肾脏带来很

大的负担。3．磷酸导致骨质疏松。大量磷酸的摄入会影响钙的吸收，引起钙、磷比例失调。缺钙无疑意味着骨骼发育缓慢、骨质疏松，经常大量喝碳酸饮料的青少年发生骨折的危险是其他青少年的3倍。

肝脏病人忌饮酒

酒对肝脏病人是有百害而无一利的。乙醇不仅对肝脏的直接损害非常大，而且还能促进肝内脂肪的生成和蓄积，这就是为什么长期过量饮酒的人容易得脂肪肝的原因，如果本来就有肝炎的患者喝酒后就更易得此病了。有部分肝炎发病者中出现血糖升高、尿糖等症，这部分人即使肝炎治愈后，仍有10％的人会遗留下糖尿病。所以有急性肝炎（包括慢性肝炎急性期）、脂肪肝、肝硬化、肝病伴有糖尿病症状等比较严重的肝脏病人不能喝酒，哪怕是啤酒。



心血管病人忌喝咖啡

咖啡含有咖啡因，确实可起到去乏消倦、增加食欲、促进消化等效果。但对有些特殊群体却是不利的，像那些患有动脉硬化、高血压、心脏病等心血管病的老年人就不宜喝咖啡。据调查，死于心肌梗死的患者，生前喜欢喝咖啡者占到48％。而且还有研究表明，喝咖啡的人，因为咖啡有升高血脂的作用，其饭后2小时后血中的游离脂肪酸就会增加，同时血糖、乳酸、丙酮酸也都会升高，显而易见，这对身体健康是不利的。



腹部手术后忌喝含气饮料

不少人形成了喝碳酸饮料的习惯，特别是在夏天，大热天喝完饮料打着气嗝可真是件惬意的事啊。但因为有些饮料中含的小苏打、柠檬酸等互相作用，可产生二氧化碳，对于刚动完腹部手术的患者来说是非常不适宜的。因为饮料含气，而刚动完手术后胃肠运动减弱，无法推动气体及时从肛门排出，以致大量二氧化碳气体积存在胃肠内，导致腹部膨胀，不但会引起不适感觉，还可能影响到伤口愈合，腹胀严重时甚至会撑裂伤口，后果可想而知。

十二指肠溃疡病人宜少吃多餐

十二指肠溃疡病人因为肠的消化吸收功能受到影响，所以要少吃多餐，定时定量，细嚼慢咽。经过充分咀嚼的食物可减少对消化道的机械刺激。睡前适当加餐，可减轻十二指肠溃疡病人的饥饿性疼痛。进餐的目的在于稀释和中和胃酸，以减少胃酸对溃疡创面的刺激，而且又能提供营养，以利于受创面的愈合。



贫血病人忌饮茶

贫血的人很多，而其中缺铁性贫血者所占比例最大。人体缺铁时会引起面色发白、头晕、乏力、气促、心悸等症状。贫血病人如果经

常饮茶会加重贫血症状。因为食物中的铁，是以三价胶状氢氧化铁形式进入消化道的，经过胃液的作用转化为低价铁后才能被吸收。但茶中含有鞣酸，和铁作用容易形成不溶性的鞣酸铁，不利于人体对铁的吸收，会加重贫血症状。所以贫血患者最好改掉饮茶的习惯。



溃疡病患者忌饮牛奶

牛奶营养丰富，是最佳的营养早餐，但并不是对每一个人都能起到正面的效果。比如说胃和十二指肠溃疡病人，这类人就不太适合饮用牛奶，牛奶会加重其病情，因为牛奶能引起胃酸的大量分泌。牛奶在刚进入胃时，虽然能暂时稀释胃酸的浓度，缓和胃酸对胃、十二指肠溃疡的刺激，但马上又成了刺激胃黏膜的因素，产生出更多的胃酸，病情会进一步恶化。



气管炎病人忌睡前饮酒

有人习惯睡前饮些酒来达到催眠的效果，特别有些慢性气管炎、支气管哮喘、肺气肿患者因为夜间或清晨多咳嗽咯痰等，睡眠受到严重影响，于是有些人（特别是老年人）希望借饮些酒来起到催眠的作用，其实这是个严重危及生命的习惯。因为这些病患本身的通气功能就不好，睡前喝酒会扰乱睡眠中的呼吸，很可能出现呼吸不规则甚至停止等现象，会严重危及到生命。所以有气管炎、肺气肿尤其是肺功能不全者，睡前千万不要饮酒。

气喘病人忌多吃盐

过量的食盐容易诱发高血压，甚至会影响到呼吸系统功能而使气喘加重。有研究发现，低盐饮食能缓解支气管的高反应性。高敏感的支气管平滑肌可以很容易地渗透钠，而钠对支气管和血管有收缩的作用，就会严重影响到呼吸从而引发气喘。所以气喘病人除了要听从医嘱戒烟外，在日常饮食上也要以清淡为主，特别是还有并发肺源性心脏病患者，更是要注意食盐的摄入量。

冠心病病人忌多饮可乐型饮料

实验证明，一般人一次饮用3000毫升以上的可乐就会出现诸如亢奋异常、呼吸急促、肌肉震颤、心跳过速及心律不齐等中毒症状。而冠心病病人正是因为心肌及心脏兴奋传导组织的异常受损，常引发心电紊乱、心律失常等。而其主要的死因又往往是由严重心律失常所引起的。若饮用过量可乐，就很可能诱发严重的心律紊乱，增加发病的危险。



高血压病人忌多吃盐

过量的食盐除了引发气喘外，也是引发高血压的一个重要因素。食盐的主要成分是氯化钠，钠离子在体内容易引起体液增加，特别是血容量增加，从而导致血压升高，加重心脏负担。据调查，在食盐量大的人群中，高血压患者占10%；而食盐量极少的群体中，高血压发病率还不到1%。由此可见，食盐过量是引起高血压病的一个重要原因，所以不管高血压患者或血压正常之人都不能食盐过量。

胆结石病人忌多吃糖

正常人胆汁中的胆盐与胆固醇会保持在一个适当的比例，胆固醇溶解在胆汁中并随之一起排出。要是胆固醇处于过饱和状态，与胆盐间失去平衡，胆汁中多余的胆固醇便沉淀下来形成结石。如果这时胆囊还有炎症、蛔虫卵、坏死组织及胆色素的话，形成结石的几率就更高了。而糖可刺激胰岛β-细胞分泌胰岛素，胰岛素又能增加胆固醇的含量，很容易导致胆汁中的胆固醇处于过饱和状态，从而形成胆结石。

肝炎病人忌吃生姜和大蒜

生姜和大蒜是日常饮食中常用的调味品，除了调味外还有一定的杀菌治病的功效，但这并不适用于肝炎病人。生姜主要成分有挥发油、姜辣素、树脂和淀粉，变质的生姜中还会含有黄樟素，而姜辣素和黄樟素会导致肝炎病人的肝细胞发生变性、坏死，以及间质组织增生、炎症浸润等症状，甚至会导致肝功能失常。

大蒜含有挥发性大蒜辣素，对痢疾杆菌、伤寒杆菌、结核杆菌、

白喉杆菌、大肠杆菌、脑膜炎双球菌、霍乱弧菌等病毒均有抗菌作用，同时也能抑制立克次体、阿米巴原虫、阴道滴虫及某些致病性真菌。但大蒜却不具备抗肝炎病毒的能力，反而会因对胃、肠有刺激作用，抑制肠道消化液的分泌，破坏食欲及食物的消化，加重肝炎病人厌食、厌油腻和恶心等诸多症状，使病人的病情恶化。



尿路结石病人忌吃菠菜

人每天排出的尿中含有微量的草酸盐，其中一部分来自摄入食物的分解。如果食物中草酸盐摄入过多而尿液中的草酸钙本身又处于过饱和状态的话，多余的草酸钙晶体就有可能从尿中析出而形成尿结石。而在日常饮食中，菠菜的草酸盐含量是最高的，所以有尿路结石病的患者一定要忌吃菠菜。



高血压患者饮食五宜五忌

碳水化合物

宜：米饭、粥、面食类、芋类、软豆类。忌：番薯（产生腹气的食品）、干豆类、味浓的饼干类。

蛋白质

宜：脂肪少的食品（嫩牛肉、猪瘦肉、鱼）、蛋、牛奶和奶制品（鲜奶油、酵母乳、冰淇淋、乳酪）、大豆制品（豆腐、黄豆粉、豆腐丝等）。忌：脂肪多的食品（牛、猪的五花肉、排骨肉、无鳞鱼等）、肉类加工品（香肠等）。

脂肪类

宜：植物油、少量奶油、沙拉酱。忌：动物油、生猪油、熏肉、油渍沙丁鱼。

维生素、矿物质

宜：蔬菜类（菠菜、白菜、胡萝卜、番茄、百合根、南瓜、茄子、黄瓜等），水果类（苹果、桃、橘子、梨、葡萄、西瓜等），海藻类、菌类。忌：纤维硬的蔬菜（竹笋、玉米），刺激性强的蔬菜（香辛蔬菜、如荠菜、葱、香菜类）。

其他食品

宜：淡红茶、酵母乳饮料。忌：香辛料（辣椒、芥末、咖喱粉）、酒类饮料、咖啡、浓红茶、碳酸饮料、盐渍食品（咸菜类、咸鱼子、糖、酱油煮的菜、酱菜类）。

骨折病人忌多吃肉骨头

大家习惯说吃哪补哪，如果是骨折，理所当然认为应该多吃肉骨头才会有利于愈合，实际上却是适得其反。受损后骨的再生，主要是依靠骨膜、骨髓的作用，而骨膜、骨髓作用只有在增加骨胶原的情况下才能充分发挥。肉骨头富含磷和钙，骨折后如果摄入大量磷和钙反而会阻碍骨折的早期愈合。要想达到骨折尽快愈合的效果，除了及早就医，在饮食上还应适当补充新鲜蔬菜、水果、豆制品等。





热证病人忌食辛辣食物

葱、蒜、韭菜、生姜、酒、辣椒、花椒、胡椒、桂皮、八角、小茴香等是我们经常用到的辛辣类食材。虽然它们具有通阳健胃之功能，但要吃多了会生痰上火、散气耗血，所以阴虚阳亢的体质及有血证、温病、痔瘘、痈疖等症状的人都应该忌食。辛辣类食物大多属热性，若病人本身就有发热、便秘、尿短赤、口干咽燥、咽喉肿痛、鼻衄、舌质红干等热象，再吃辛辣食物不仅会加重热象，连那些清热凉血及滋阴药物的功效也会被抵消。所以热证病人要忌食辛辣食物。



肝病患者忌多吃葵花子

葵花子含油丰富而且味道香美，是人们最常吃的零食。但肝炎患者及肝功能不全者是不能多吃的。因为葵花子中含有5%～50%的油脂，而这些油脂又大都是不饱和脂肪酸，如亚油酸。过量食用，会大量中和体内与脂肪代谢密切相关的胆碱，致使脂肪代谢不畅而积存在肝内，影响到肝细胞的功能，从而造成肝内结缔组织增生，严重的还会产生肝硬化。所以肝病患者还是少食葵花子为妙。



眼病患者忌吃大蒜

大家认为大蒜可以杀菌还能防病，所以经常大量地吃大蒜。其实经常大量食蒜对眼病患者是不利的，会严重影响到视力。经常吃大蒜的人，到了老年就会出现眼睛模糊、视力下降、耳鸣、头重脚轻、记忆力减退等不良后果。而且在服用中药治疗近视眼或其他眼病期间，食大蒜会影响到治疗效果。夏、秋两季大量吃蒜，对视力的危害最大。

痛经忌食生冷、寒性食物

很多女性会有不同程度的痛经。痛经是指女性在月经期间或月经期的前后几天，出现周期性的小腹疼痛或痛引腰骶，严重的甚至会痛得昏厥。有痛经情况的女性在饮食上一定要格外注意，月经期间千万不要吃冰淇淋、凉拌菜等生冷食物，因为低温会使血管收缩、血液凝滞，从而引起经血淤阻、排泄不畅，加剧痛经；而像梨、香蕉、柿子、西瓜、蟹、田螺等寒性食物也会阻碍血液运行，使经行不畅而导致腹痛。



想怀孕的女人进食要求

怀孕是个特殊的阶段，准备怀孕阶段也是很特殊的，这个时期一定要特别小心保养。准备怀孕的女性其蛋白质的摄入不能过高，不要超过总能量的20%。如果蛋白质含量过高，会影响到正常受孕和胎儿发育，会降低女性怀孕的成功率和增加流产几率。高蛋白质食品主要有肉、蛋、奶、豆等，所以准备怀孕的妇女最好少吃这些。

多动症儿童忌多吃的食物

据研究，小儿多动症发病与饮食中所含氨基酸的多少密切相关。儿童如果摄入过量含酪氨酸或色氨酸的食物，像驴肉、猪肉松、鱼片、干贝、奶酪、腐竹、南瓜子仁等，就有可能引发小儿多动症。还有些含有甲基水杨酸盐类的食物也是不适合多动症儿童的。患有多动症的儿童在饮食上要注意粗细结合、荤素结合、水果搭配，尽量减少儿童的食糖量，像含甲基水杨酸盐类较高的苹果、橘子、西红柿等水果最好不要多吃。



肺病患者忌饱食

肺病患者的肺功能减弱，严重影响到呼吸系统。要是经常饱食，很可能导致气喘、呼吸困难，甚至心脏停止，从而危及生命。因为若吃得太饱，胃部充盈会把横膈往上推，压迫到肺部。而肺病患者原本就得不到足够的氧气，这样一来呼吸更加困难，只会加剧病情。同时，吃得过饱，消化食物需要消耗大量的氧气，从而影响到心脏和大脑的氧气供给，也会加剧病情。肺病患者千万不要贪吃，七八分饱最好。



肾结石病人忌睡前喝牛奶

大家都知道睡前喝牛奶有助于睡眠，但对肾结石患者或已治愈者来说却是个例外。因为人进入睡眠后，尿量减少，尿中各种有形物质增加，尿液变浓。而牛奶中含钙量高，钙在尿中浓度短时间内突然增高是形成结石的最危险因素。肾结石中大部分成分都含有钙盐。喝完牛奶后的2～3小时，正是钙通过肾脏排除的高峰，若这时又恰好处于睡眠状态，就很容易形成结石了。



肺结核病人忌多吃菠菜

菠菜虽然含丰富的营养成分，但对肺结核病人却并不利。因为菠菜中含有太多草酸，其进入人体后极易与钙结合生成不溶性草酸钙，这是种不易被人体吸收的物质，从而会造成人体缺钙，延缓结核病人

的痊愈。所以肺结核病人应少吃或不吃菠菜。即使要吃也要将菠菜先在热水中焯掉部分草酸后再食用，这样能稍稍减少人体对草酸的摄入。

糖尿病病人忌多吃水果

众所周知，糖尿病患者不能吃含糖过高的食物。水果虽含的是果糖和葡萄糖，但因为它们能被机体快速吸收，从而引起血糖增高，所以，重症糖尿病患者是不宜吃过多水果的，以避免血糖增高。同时为预防低血糖的发生，病人也可在医生指导下，于两顿饭之间或运动后食用少量水果，只要不引起血糖和尿糖太大的变化倒也无妨。但要避免食用香蕉、葡萄、柿子、橘子等含糖量高的水果。



动脉硬化病人忌吃人参

人参是一种高级补品，但并不是所有人都能受得起这种补品的。像动脉硬化、高血压病人就不能食用人参。因为人参中含有一种具有蛋白质特性，能抗脂肪分解的肽类物质，其中天门冬氨酸、精氨酸等氨基酸都有抗脂肪分解的特性。这类抗脂肪分解的物质能抑制体内脂肪的分解，促进组织器官脂肪的增加，而患有高血压、动脉硬化的人是很忌讳脂肪增加的。所以动脉硬化、高血压病人不可以用人参进补。

炎症性疾病患者忌吃辣椒

辣椒中含有一种刺激性很强的辣椒素，所以吃辣椒时嘴里会有辣烫感，胃里有烧灼感，甚至大便时肛门也会感到热辣辣的。同时，辣椒素还会刺激到鼻腔黏膜和眼结膜，所以我们闻到辣味会打喷嚏甚至流眼泪。具有如此刺激性的食物，对患有胃溃疡、胃肠炎、食管炎、

皮肤生疮、肺结核、牙疼、喉痛、火眼、痔疮及高血压等炎症性疾病的人是绝对禁止的。



03　养颜护肤塑身宜忌



四季美容宜忌



宜吃的美容食品

有很多食品是有美容作用的，像芹菜中含丰富纤维，经常食用可以排毒养颜。此外它还能调节体内水分的平衡，改善睡眠。苦瓜中含有一种能增加免疫细胞活性的蛋白质，能有效清除体内有毒物质，还能起到利经的作用。绿豆是清毒减肥佳品，它能加速有毒物质在体内的代谢，促使其排泄。普洱茶有助于杀死癌细胞，而且能防电磁辐射。苹果是美容减肥的上佳选择，它有助于排毒。草莓含有多种有机酸、果胶和矿物质，能清洁肠胃。

温馨提醒

★★★爱美的女士最好保证每天都能吃一个西红柿，喝一杯酸奶，早晚各饮一杯白开水，这样可以起到养颜塑身的作用。如果胃没有什么问题，最好喝一点茶水，绿茶和乌龙茶是首选。

防皱宜注意饮食

饮食不当会加速皱纹产生，像牛肉罐头、鱼罐头、沙拉酱、咖啡、冷冻太久的食品、巧克力、蛋糕、方便面、油炸食品等都是容易诱生皱纹的食物，不可常吃或多吃。存放太久而变质的食物及油炸食物对皮肤都有很大的影响，切忌食用。同时，烹调方法也是使人产生皱纹的原因，多吃蒸、煮的东西，多吃蔬菜水果，少吃炸、熏、煎、烤的食物。炸鱼、肉时不宜过度炸焦，而且炸过食物的油切忌重复使用。



宜喝的美容祛斑饮品

有不少饮品具有美容祛斑的功效，不过都需要坚持饮用。每日喝一杯胡萝卜汁或加糖的柠檬汁，可明显减少黑色素沉淀，达到祛斑的效果。常喝西红柿汁或常吃西红柿，也有一定的美白效果，因为西红柿中的谷胱甘肽可抑制黑色素的沉淀，使皮肤表面的色素逐渐减褪或消失。在洗脸水中加点食醋也能起到减轻色素沉淀的作用。还有坚持每天服用一片维生素C和维生素E，也有一定的祛斑作用。



香皂洗脸宜用温水

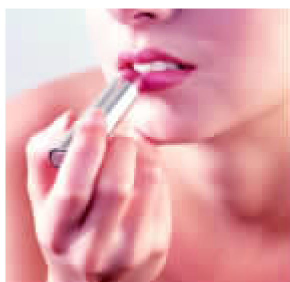
洗脸时最好用温水洗脸，特别是习惯用香皂的人。因为冷水会让毛孔收缩，而且也不易让香皂起沫，这样脸上毛孔里的污垢就不易洗掉，而温水则可让毛孔扩张，便于清洁。同时，使用温水也避免了用热水洗脸易产生皱纹的可能性。油性皮肤的人因为毛孔粗大，油脂分泌过多，更是要用温水洗脸。可先用香皂在掌心打出丰富的泡沫，再用指肚沾泡沫认真擦洗皮脂分泌过多的鼻翼、前额等处，眼睛周围皮肤娇嫩只要轻轻揉擦即可，最后用清水彻底洗净。而干性肤质的人则要少用香皂洗脸，因为香皂含碱，容易让肌肤更干燥。



宜做好眼部护理

眼部周围的皮肤是最细嫩也是最薄的地方。如果眼部皮肤总是处于缺水状态，容易产生深层皱纹，而在紫外线的照射下，色素也容易在皮肤表层沉淀成色斑。所以眼睛周围皮肤一定要及时补充水分和营养，但切忌用过于油腻的保养品，因为如果眼部皮肤吸收过多的营养，周围会很容易形成脂肪粒，堵塞毛孔。同时也要注意避免长时间看电视或盯着电脑，这样很容易出现黑眼圈或眼袋，尤其要避免熬夜工作。





冬季宜做好护唇工作

冬季因为北风干冷，嘴唇易干裂甚至出血，所以冬季的护唇工作很重要。首先少用口红，即使用也要用带有滋润功能的，而且上唇彩前最好先用有修护功能的唇部修护霜打底；在卸嘴部唇膏时，要先用卸妆乳由嘴角向中央涂抹，再用化妆棉拭去残妆，不要使劲揉擦；在选用润唇膏时要选含天然成分的润唇膏，使用时轻轻按摩以促进唇部的血液循环；如唇部干裂起皮，可以在睡前往唇上抹少许蜂蜜或凡士林油，再贴上保鲜膜，并盖上热毛巾，滋润唇部有奇效。切记不要用舌头舔嘴唇或用手撕唇皮。最好每月能用专门去角质的唇膏去一次死皮。

生活妙妙招

★★★嘴唇干燥怎么办，来教你几招应急措施。1.用凡士林润肤露涂在干唇上，适当按摩一下，第二天一定滑溜溜的。2.用热毛巾在唇上敷一会儿，再用磨砂膏去除死皮，然后涂上一层凡士林即可。3.唇部用盐水擦拭，在用化妆棉吸干水分之前，先涂上润唇膏。

鼻尖脱皮宜打理

秋冬季时由于气候干燥，很多人会出现鼻尖鼻翼脱皮的症状，会影响到妆容。这时采取的最好办法是先用优质磨砂膏加水，在鼻部脱皮部位轻轻打圈按摩去除死皮，然后涂上果酸型或水质面霜，上妆时要用粉扑把湿粉一下下印在鼻子上，千万不能抹，否则非但起不到遮盖效果还会导致脱皮更严重。因为果酸面霜可以加速死皮的脱落，但如果皮肤对果酸过敏要慎用。



怎样提高鼻子的御寒力

清晨洗脸时，用毛巾揉鼻头、鼻翼两侧及其周围的皮肤，直到红润发热。也可以用拇指、食指夹住鼻根，用力由上而下连拉几次。或者用拇指、食指伸入鼻腔前庭处，夹住鼻中隔软骨，轻轻地下拉几次。这些机械的刺激按摩可使鼻子周围血管充血，改善血液循环，加强营养，保持正常温度，使之尽快地适应外界的气温，提高鼻子的御寒能力。

保养肌肤宜抹晚霜

夜晚10点至凌晨2点之间，肌肤细胞分裂最活跃，活动力最强，这时保养肌肤能收到事半功倍的效果，因为护肤品中的营养这时能被最大限度地吸收。所以入睡前抹的护肤品很重要，它的成分能被直接吸收。晚霜中若含维生素C和E，可为皮肤蓄积新的养分与能量；维生素A可以延缓肌肤的老化，对肌肤保养也很有益处。强效保湿因子，能帮助提高肌肤的水分，预防皮肤缺水脱皮，减少皱纹产生。植物香气可以缓解压力，放松心情。



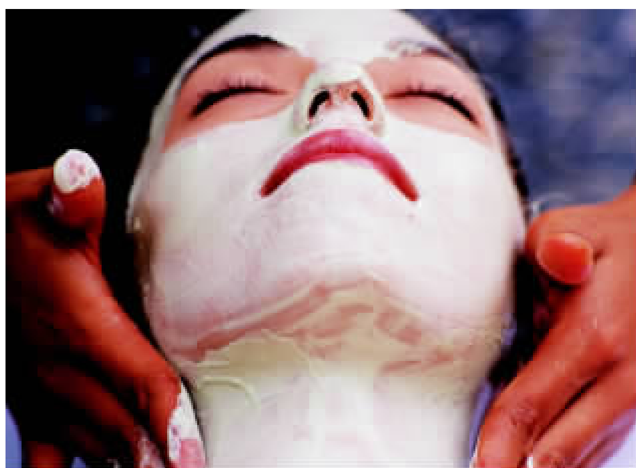
宜防止皮肤老化

人的皮肤很娇嫩，保养不当就会很快老化，对女性来说尤其如此。日晒能促进表皮的新陈代谢，生成维生素D和黑色素，但紫外线过强或日晒的时间过长则会加速皮肤的老化；经常用过热的水洗脸也会对皮肤产生物理刺激，从而造成皮肤老化；乱涂乱抹化妆品则更会加速皮肤的老化，要注意经常保湿和补充营养；在用凡士林油或橄榄油等保湿产品时要适量，否则会妨碍汗液蒸发，也会造成皮肤老化；尽量少用含碱过量的洗脸用品，以减少对脸部皮肤的化学刺激。



“夜猫子”宜按摩敷面

经常有人因为工作或娱乐而熬夜，高度紧张和无规律的睡眠都会导致人体内分泌失调，新陈代谢不正常，久而久之，各种皮肤问题也会接踵而至：皱纹、暗疮、黑眼圈、皮肤干燥无弹性等等。当然要彻底解决这个问题还得保证规律的作息时间和充足的睡眠，而按摩敷面可以使肌肤问题得到暂时的缓解。每天睡前或起床后做一次保湿面膜，让肌肤得到充分的水分补充；洗脸时用冷、热水交替，可以刺激脸部血液循环；洗完脸及时抹上护肤品，要边抹边按摩。



忌重复使用去角质产品

去角质工作是要定期进行的，但即使皮肤再粗糙，去角质也不宜进行过多。因为现在有很多深层清洁面膜、吸脂面膜本身都具有去角质的作用，所以在使用时不要与去角质产品同时使用，否则皮肤会因过度去角质而发红甚至过敏。若平时洗脸用的洗面奶就带有某些温和的去角质功能，也要适当减少使用去角质产品的次数。同时在去角质时，要使用正确的手法，比如脸部要由内向外轻轻打圆圈，脖子上则要由下往上，否则会因为手法不当出现更多细纹。





晒伤皮肤宜急救

皮肤被强烈的紫外线晒后很容易留下这样或那样的问题，要及时做好急救工作。首先用化妆棉蘸点化妆水敷脸，降低皮肤温度直至冰凉。护理被灼伤的皮肤时，最好是先将化妆水放入冰箱冻成冰，然后取出凝结的冰块敷脸。若皮肤有刺痛感，说明皮肤已经被晒伤，唯一的急救办法就是采用冰敷，切忌涂抹任何护肤品。等到晒伤的皮肤冰

敷后，伤痛得到暂时缓解再补充水分，将有保湿功能的润肤乳轻轻涂在面部，并轻微地按压以促进皮肤对水分的吸收。

生活妙妙招

★★★芦荟除可使受伤的皮肤得到更快的康复及防止脱皮外，还对晒伤有一定的帮助。当皮肤因晒伤而出现灼热痛楚时，涂上芦荟汁液就有立即降热、清凉皮肤的功效。方法很简单，只要将芦荟内的汁液，涂在被晒伤的皮肤上，让汁液自然干透即可。

美容宜经常敷面膜

敷面膜是一种有效的美容方式，只是需要坚持。不管是想美白还是补水，都可通过定期敷面膜来达到目的。因为敷面膜时，面膜能将皮肤与外界的污染隔离，同时因为肌肤温度的提高，血液循环加速，新陈代谢也加快，这时毛孔会彻底张开，能更好地吸收面膜中的营养物质，并促进其他保养品的吸收。肌肤得到了充足的营养和水分，自然会变得水嫩白皙了。



洗浴后忌化妆

如果洗完澡就立即化妆出门对健康是非常不利的。因为洗澡不单是一个去除皮肤外层老化表皮以及洗去表层灰尘的过程，它还会影响到人体整个的神经、内分泌系统以及皮肤的温度、酸度等。洗澡时水的温度和湿度会改变正常皮肤的酸碱度，使皮肤处于极度放松不设防的状态，如果此时化妆，化妆品的刺激或副作用会比平时高得多。所以即使需要化妆也要给皮肤一个缓冲“设防”的时间。

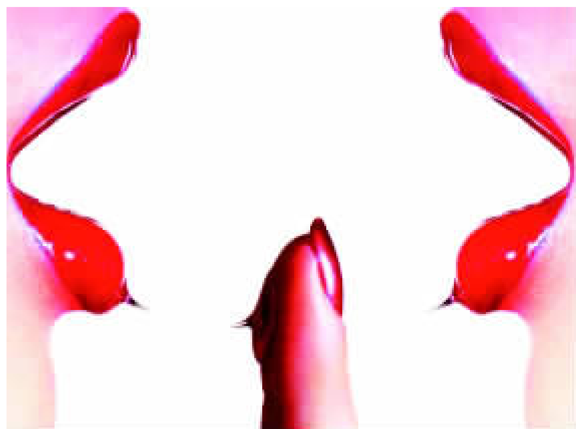
孕妇化妆三忌

爱美是女人的天性，即使做了准妈妈也有不少人仍要化妆。但这样不论是对孕妇自己还是对胎儿都是有害的。

① 孕妇千万不能化浓妆。怀孕时，由于体内内分泌的改变，孕激素迅速增加，面部会出现怀孕特有的色斑，于是爱美的准妈妈就选择浓妆来遮盖这些。但殊不知怀孕期皮肤处于最敏感的阶段，化妆品中那些具有刺激性的成分如氯化锌、氯化铅、过氧化物、硫化物、水杨酸等，很可能会引起毛囊炎、皮肤过敏等病症，而且化妆品中所含有的少量有毒物质也容易被吸收，会给孕妇甚至胎儿的生长发育带来不良影响。所以孕妇最多用用简单的乳液和面霜就行了。

② 口红是孕妇比较禁忌的。因为口红中的羊毛脂能吸附尘埃、病毒和细菌，如果这些细菌经口腔进入体内被胎盘吸收，会对胎儿构成威胁。有研究发现，口红中的酸性曙红粉末能损害遗传物质，可能导致胎儿畸变。

③ 指甲油也是孕妇禁忌的。因为指甲油大多是以硝化纤维为基料再配以丙酮、乙酯、丁酯、苯二甲酸等化学剂和增塑剂以及各色染料的化学合成品，这些物质对人体都有一定的毒害作用。若孕妇涂抹指甲油，这些物质可被皮肤吸收或通过进食等途径进入孕妇体内，再通过胎盘和血液影响到胎儿的正常发育。



温馨提醒

★★★购买孕妇装要选择天然面料的，比如棉、麻、真丝等。号码尽量选择适合自己的，不要穿一两个月就因太小而穿不下的。另外，选择尺寸适合的文胸尤为重要，检验标准就是穿戴时不要让胸部觉得压迫，也不要有大而无当的感觉。

油性皮肤的洗面禁忌

油性肤质较难护理，因为皮脂分泌旺盛，脸部毛孔粗大，经常会油腻发光，T字部位尤其明显。这类皮肤虽然弹性好不易起皱老化，但是油脂容易堵塞毛孔引发痤疮等皮脂性肌肤问题。这种类型的肤质以深度清洁为主，要注意保持皮肤清洁，避免堵塞毛孔，减少痤疮等毛囊性疾病产生。每天洁面次数可根据面部油脂分泌情况适当增加，但水温最好略高于人体体温，这样才能使毛孔完全张开，便于深层清洁。最好选用去油脂能力较强的洗面奶或硫磺皂，但硫磺皂也不要长期使用，否则容易因脱脂力过强而引起皮肤起皱。洁面后要先用化妆水收敛毛孔，再抹上少量非油脂类护肤品。千万不要用油类或粉类护肤品，这样毛孔堵塞会更严重。



生活妙妙招

★★★油性皮肤的人洗脸时可以在热水中滴几滴白醋，能有效清洁皮肤上过多的皮脂、脱屑和尘埃，使皮肤光洁美观，并减轻毛孔堵塞。

中性肤质忌长期用热水洁肤

人的脸部肤质有四种：中性、油性、干性、敏感性。中性肤质是最理想的皮肤，皮肤润滑、细腻有光泽、毛孔细小、对外界刺激敏感性低。这种肤质的护理主要以清洁保持为主。每天洁面两三次就行，水温根据季节选择，适中即可。接近体温的水温能使毛孔处于自然舒张的状态。如果长期使用过热的水洁面，容易让皮肤变得粗糙、毛孔

变大、老化并产生皱纹。在洁面时手上力度也不要过大，以免因牵拉皮肤而产生细小皱纹。





皮肤忌在强光下曝晒

皮肤经过强烈的日光照射后会引起局部急性红斑以及水疱性皮肤炎症等日光性皮炎，主要是由于皮肤受到超量的中波紫外线照射而引起的。其实一年之中日照最强的是在春末夏初时，皮肤很容易被阳光晒伤。阳光晒伤可能因日光强度、皮肤色泽深浅、曝晒时间及范围大小的不同而不同。易晒伤人群应及早做好防晒工作，尽量避免强烈日光照射，不要在日晒最强的时候外出，可在早上或傍晚外出，这样能使皮肤接受适度日光照射，逐渐产生适当的黑色素，增强皮肤对日晒的耐受性。若必须在日光强烈时外出活动，一定要选用防晒系数较高的防晒霜或使用遮阳伞及衣帽防护。

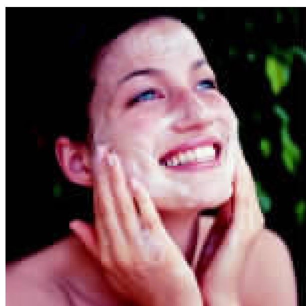
温馨提醒

★★★夏季皮肤曝晒以后，要先用干毛巾擦去汗液，再用浸了凉水的毛巾冷敷皮肤片刻，这样就能迅速消除皮肤灼热的感觉。平时使用的化妆水最好是放在冰箱中冷藏。

忌用牙膏洗脸

有人认为牙膏既然能洁齿自然也能用来洁面，其实这种认识是错误的。

人的皮肤最外面有五层表皮，从外到里依次是：角质层、透明层、颗粒层、棘层、基底层。表皮下才是真皮。人们通常所说的去死皮是指表皮最外面的角质层，而含有黑色素颗粒的是位于最内一层的基底层。黑色素颗粒的多少、大小、类型决定着肤色的差异。用牙膏洁面最多只是把表皮角质层磨去，是无法实现你想用牙膏来把较黑的皮肤磨白的梦想的。



干性肤质护肤禁忌

对干性皮肤来说，保湿是第一要务，因为皮肤干燥弹性差，易生皱纹，眼部更是如此。一到风吹日晒或秋冬季节，还会有脱屑甚至灼痛的感觉。干性皮肤者应减少洁面次数和时间，一天2次足够，也不可使用热水，免得过度脱脂，使皮肤更干燥。在洁肤上应选用含脂质高的洁肤用品，洁肤后要加强保湿工作，利用化妆水、油性护肤品、保湿霜等来保湿，同时还要及时补充水分，尽量减少风吹日晒。在进行美容护理时不要使用磨砂膏，也不宜使用粉质化妆品。在日常饮食中，多吃富含胶原蛋白的食物，如猪蹄、鸡爪等，以增加皮肤弹性。



冬季护肤美容四宜

冬季气候寒冷、干燥，容易使人的面部皮肤变得粗糙、灰暗、干涩。所以，冬季护肤美容可是大有学问啊！其简明扼要的口诀是：“洗脸按摩巧涂脂，晨起睡前各一次。”下面我们以“四宜”来说明：

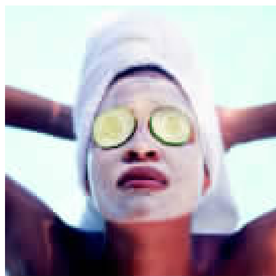
第一，宜洗脸。洗脸既清洁皮肤，又能给皮肤补充水分。皮肤在

清洗、湿润之后能增加弹性，保持自然。冬季洗脸时，不宜用热水和碱性强的洗面奶，因为它们易使皮肤松弛、粗糙和老化。

第二，宜按摩。按摩既可加强血液循环，促进皮肤新陈代谢，又可除去部分表皮老化细胞。按摩时可将湿毛巾敷在脸上，轻轻揉擦，也可结合涂脂，借助油脂的润滑性一并进行。按摩方向则应顺着皱纹生成的方向，即由下向上，由里而外。每次按摩一两分钟即可。

第三，宜涂脂。选择冬季护肤品，首先要弄清自己的皮肤属性。油性皮肤的人，脸上经常油亮亮的；干性皮肤的人，脸上常有干燥感，冷风一吹，便感到脸皮紧绷；而中性皮肤的人，脸上一般无油脂外溢，冬春气候干燥，脸上也不会有干燥不适之感。油性皮肤应用奶液或蜜类护肤品，这类护肤品透气性强，不致引起毛孔堵塞而生痤疮；中性皮肤可选择蜜类和霜膏类；干性皮肤则以霜膏类为宜。

第四，宜睡前护面。睡前护面对促进皮肤健康效果显著。因为人入睡之后，细胞新陈代谢加快，但护肤品应相对少用一些。



春季宜保养肌肤

每到春季，人们脸上的皮肤多变得干燥、粗糙，甚至会脱皮、长小疙瘩，或呈苔藓状等，出现很多皮肤问题，影响了容貌。这种春季皮炎与空气中紫外线的照射有密切关系。春季是一年四季中紫外线含量最高的季节，不同的职业和在不同的生理阶段的人群，对紫外线的敏感性都有不一样的表现：室内工作者对紫外线的敏感性高于室外工作者；青春期人群对紫外线的敏感性高于幼儿和老年人；女性对紫外线的敏感性高于男性。因此，春季皮炎多见于青壮年与室内工作者。

夏季护肤五忌

一忌皮肤疲劳时敷面。当皮肤由于在烈日下曝晒或熬夜、睡眠不足等产生疲劳时，忌做敷面。因为敷面对皮肤是有刺激性的，此时会增加皮肤的负担，使脸部肌肉更加紧绷。

二忌过度擦抹皮肤。在化妆时忌用力擦抹皮肤，或者用磨砂洗面

奶清洁面部。这样只会对皮肤产生刺激，而使皮肤更加干燥。

三忌抹过多的润肤霜。夏季水分流失严重，皮肤需要的是大量补水，而不是油脂。所以忌抹太多的润肤霜，多拍些化妆水即可。

四忌过度按摩皮肤。按摩皮肤时一定要顺着肌肉纤维的方向，做柔和有效的动作，特别是眼周的皮肤敏感、脆弱，更需要别加小心，不可过度按摩。

五忌用手按摩脸庞。即便轻轻按摩脸庞，也会将手上的尘埃、油脂或污垢附在面部，因此忌用手按摩脸庞，以保持面部肌肤的清爽舒适。





给皮肤补水宜内、外同补

秋冬季节天气干燥，皮肤也经常处于缺水状态，这时肌肤的补水应该是内外同补。内补是指从身体内部的调节，比如说每天保持充足的睡眠和愉快的心情，每天保持一定的喝水量，饮食多侧重蔬菜和水果等富含维生素的食物。外补则是指每天的皮肤清洁护理工作，早晚都要进行洁面、爽肤、面霜补水、擦眼霜等程序，而且要定期敷一些如水果面膜之类的补水面膜，有条件的可以定期去专业的美容中心进行全面的滋润补水护理。

保湿面膜如何敷

中干性肌肤：要选用滋润型面膜，一周2～3次。

混合性肌肤：清爽型面膜是最佳选择，一周2次，一次做全脸，一次针对较干燥区。

油性肌肤：两周一次，要选择清爽保湿面膜或美白面膜中保湿效果好的。

秋季护肤养颜四宜

干燥多风的秋季气候，特别容易引发多种皮肤问题，干燥、绷紧、脱屑，甚至干裂、起皱。皮肤在秋季气候环境下，皮脂分泌减少，皮肤水分不断散失。及时有效地补充水分，以维持肌肤的润泽饱满，此为秋季护肤养颜的关键。具体护肤方法为“四宜”：

第一，宜调节饮食。应多喝水，以补充蒸发的水分，少喝酒、咖啡及含糖量高的饮品。食物要尽量以快煮或蒸熟的方式来烹调，煎炸则尽量不用。多吃含维生素丰富的蔬菜水果，还应多吃含维生素A的食品，如胡萝卜、猪肝、鱼肝油、蛋黄等，能促进皮肤油脂分泌，防止水分过量蒸发，对滋润皮肤很有好处。

第二，宜按摩面部。经常按摩面部，可使皮肤的毛细血管扩张，加快血液循环和淋巴循环，改善皮肤营养，增强皮肤对温度及多种不利因素的抵抗力。同时，皮肤的附属器官如皮脂腺、汗腺等，可得以发挥其正常功能，使皮肤显得滋润、丰满且富有弹性。在美容师正确有效的按摩和护理下，可令皮肤及时补充所需营养和水分，还可加速面部的血液循环，排出毒素，细嫩皮肤。

第三，宜有针对性地选用护肤品。在选用护肤化妆品时，宜选用油脂类护肤化妆品。保湿的乳液（霜）能深入肌肤，发挥真正的保湿作用，使皮肤滋润。

第四，宜用凉水洗脸。凉水与人体细胞内的水分十分接近，有很大的“亲和性”，因而易于渗透到皮肤内，还能使脂肪处于“半液态”状，从而增加皮肤的活力，改善干燥的状况，对消除皱纹、细嫩肌肤很有帮助。

此外，适当加强体育锻炼，可促进血液循环，增加氧气摄入量，促进人体内有毒物质尽快排出，增强皮肤的御寒能力，以防止或减少皮肤脱屑、干裂、起皱等，也有利于皮肤保持最佳状态。



美容用品宜忌

忌用面霜代替眼霜

有人为了省事会用面霜来代替眼霜，这种做法是不科学的，会适得其反。因为面霜和眼霜的油性和水溶性是不同的，眼部皮肤最是娇嫩，面霜保证不了眼部皮肤所必需的营养成分。而且在擦的时候也不要先擦眼霜，正确的程序应该是先用水质护肤品和修护精华素，最后才是眼霜。涂抹眼霜的手法也很有讲究，应先将眼霜均匀地点在眼周皮肤上，再用中指和无名指指端顺时针轻轻地弹击，直至眼霜完全被吸收，而不要用力地绕圈擦，那样容易产生细纹。



宜选用优质洁面产品

现在市面上洁面产品繁多，但一定要选择最好最适合自己的。怎样判断呢？有两个基本标准：一是看是否能彻底去除污垢，二是要看洁面后是否有一定程度的紧绷感。只要符合这两项，无论是什么类型的洁面产品都可以选用。洗完脸后若只有滑溜感却没有一定程度的紧绷感，则说明其清洁力不太强；若洗后觉得脸部紧绷感严重，则说明产品去油脂过度，容易使皮肤干燥而造成伤害。



温馨提醒

★★★为了保养面部皮肤，防止或者减弱皱纹，洗脸时应注意以下3个要点。1.忌洗脸水特别冷或特别热。过冷的水会使毛孔收缩，污垢不易洗净，还容易使皮肤干燥以致脱皮；过热的水可能引起毛孔过度扩张，使皮肤松弛、萎缩，还会洗掉油分，加速皮肤老化。但如用冷热水交替洗脸，则对皮肤有益无害。2.忌油性皮肤不用香皂。油性皮肤的人应该早、晚用香皂或油性洗面奶洗脸，早晨用较凉的水，晚间用热一点的水，或同时间隔用冷热水交替洗脸，这样才能较好地清洁皮肤、保护皮肤。3.忌洗脸后不擦干。洗完脸后一定要擦干，否则面部的水分就会自行蒸发，使皮肤发凉、血管收缩，造成皮肤干枯、脱皮，并出现裂口和皱纹。

香水保存宜得法

有人说过：香水是女人的第二层皮肤。因为香水易挥发，一旦开封就不宜使用时间过长，若要保存就要将其存放在阴凉处，避免热空气和光线直接照射和影响，因为在高温下香水的颜色、香味都容易发生改变。有一种保存香水的好方法就是用外包装纸将香水包住，置于冰箱的冷藏室中，而且在存放和使用时要尽量避免对瓶身的摩擦及摇晃。更不要用脏手指直接碰触瓶口，否则很容易破坏香水的原味。最好选用喷雾型香水。每次使用完要确保瓶盖旋紧，否则香气会挥发殆尽。



珍珠粉去黑头

取适量上乘的内服珍珠粉放入小碟中，加入适量清水，调成膏状。将调好的珍珠粉均匀地涂在脸上。用脸部按摩的手法在脸上按摩，直到脸上的珍珠粉变干，再用清水将脸洗净即可。此法每周可用2次，能很好地去除老化的角质和黑头。

宜选择水溶性好的眼霜

不少人认为偏油的眼霜更有营养、更滋润，其实并非如此。眼霜的基本原则是要易于被眼睛周围的皮肤吸收，并不是提供过多的营养成分。相对来说水溶性成分比油性成分更容易在短时间内被吸收，因此最适合的眼霜是在抹完后觉得不干也不油，眼周皮肤舒适柔软，富有弹性，这样才表示眼霜被皮肤表面完全吸收。要是搽完之后觉得皮肤油乎乎的则不好。选择时要加以辨别。



宜使用好的化妆海绵

化妆海绵是使用最多的化妆工具，擦化妆水、上粉底或修正妆容细部时都离不开它。所以在海绵的选择上一定要注意，在挑选时主要以触感和弹性来判定优劣。好的化妆绵不仅要有柔软的触感，还要富

有延展性。可将海绵对折揉搓一下，若有掉屑现象则不好。因为海绵遇光易熔化，不要长期放在灯光下或被日光照射的地方。平时使用完后一定要及时清洗，而且要保存在干爽通风之处。



宜根据肤质选择去角质产品

不同的肤质有不同的护理方法，在去角质产品的选择上也会不一样。但不管哪种肤质，去角质都是不可或缺的一环，所以要根据自己的肤质来选择合适的产品。

油性肤质比较适合磨砂型，每周一次最佳，用磨砂膏去除角质后要及时拍上化妆水收敛补水。

过敏性、干性肌肤则宜选凝胶型，因为一般凝胶型产品中含有保湿因子、蜂蜜等，能很好地改善皮肤干燥现象。

中性或混合性肌肤适宜每两周一次；干性肌肤的使用频率要更小，一个月一次就够了。

香水使用禁忌

1．香水切忌抹太多。

2．不要重叠使用不同的香水。

3．流汗时不可直接在肌肤上直接使用香水。

4．在直接接触阳光的地方不要涂抹香水，否则会产生瘢痕。

5．不可将香水喷洒于白色衣物上面，以免留下污渍。

6．香水不要碰到珠宝、金、银制品，尤其是珍珠类，很容易受到带有化学成分的物质影响而改变品质。

7．孕妇应避免使用香水，因为香水中含有的麝香会对婴儿产生

不良的副作用。

卸妆宜用专门产品

以前是只讲究化妆，并不太注重卸妆，现在人们越来越认识到化妆品残留对人体的伤害，对卸妆和皮肤清洁工作越来越重视。卸妆一定要认真仔细。无论浓妆或淡妆，只要擦了粉底，抹了有颜色的彩妆品或用了饰肤功能的防晒用品、隔离霜，都要用专门的卸妆产品来彻底卸妆。淡妆可用不含油分的卸妆水来卸，但干性肤质不适用；中度彩妆要用卸妆乳；而浓妆则必须用卸妆油。另外因为眼部、唇部的肌肤都是非常脆弱的，最好选用眼、唇专用的卸妆产品。在卸妆时使用质地柔软的卸妆棉，动作要轻，不要过分拉扯肌肤，要细心地卸掉每一个部位的化妆品。



生活妙妙招

★★★卸眼妆可是很讲究的。先在化妆棉上倒少量卸妆产品，闭上眼睛，将其轻覆在眼睑和睫毛上，放置数秒。轻轻地将棉片由眼头至眼尾卸除眼影，然后再卸除睫毛膏。卸除上睫毛的睫毛膏时，要闭上眼睛，轻轻地由睫毛根部往尾端向上卸除。

宜妥善保存肌肤保养品

任何一种肌肤保养品都有使用期限，在期限内要注意好好保存。因为护肤品在开封之后都难免接触空气而产生细菌，所以要尽量减少其与空气的接触次数。一般像小包装的保养品，最好在短期内使用完；若是容量较大的，则应先用小容器将其分装，不用的暂时密闭起来保存。护肤品一定要放在远离阳光照射的地方，否则容易结块、变色甚至变质，使用后会引起皮肤过敏甚至更严重的后果。在购买和使用时都要先看是否在使用期限内，千万不要为了图便宜购买和使用已经过期的保养品，否则只会适得其反。



温馨提醒

★★★1.水状类化妆品：如爽肤水、紧肤水等补水类和平衡皮肤酸碱度的护肤品，最好拧紧盖子，放入冰箱。2.膏霜类化妆品：洗面奶、洁面霜、日霜、晚霜、功能性膏霜等产品不要让太阳直射，只要放在阴凉避光处，就可以确保产品质量了。3.彩妆品：彩妆品应避光保存，放置在温度35℃以下的地方。另外，到了梅雨季节，彩妆品还要注意防潮。4.液状眼线笔、睫毛膏：睫毛膏可存放3～6个月，一般眼线笔可存放3年，常温保存即可。

宜经常清理化妆包

女人的化妆包里总是品种繁多，太杂乱的话难免滋生各种细菌，所以化妆包也要经常清理，以避免因化妆品感染而对自己皮肤造成伤害。不要觉得因太浪费而把各种不用或不能再用的化妆品堆积在一起，对于存放了两年甚至产生了异味的化妆品，哪怕再贵也要淘汰

掉；要及时更换开始掉毛的粉刷和用旧了的粉扑或海绵；那些出现了沉淀物的液体类化妆品更应该扔掉；超过半年都没有使用过的彩妆也要舍弃；淘汰掉不适合自己肤色的彩妆；不要把那些有强烈亮光成分的产品和其他化妆品放在一起，且使用时也要慎重。

用完电脑宜护肤

现在的女性朋友几乎每天都要有超过10个小时的时间在电脑桌前度过，但渐渐就会发现，皮肤会出现很多问题：干燥晦暗，出现斑点，产生皱纹。这些可能都是电脑惹的祸。所以，在离开电脑后也不能偷懒，草草地洗把脸倒头大睡可是不行的。现在，就让我们一起来看看正确的清洁护理方法吧。

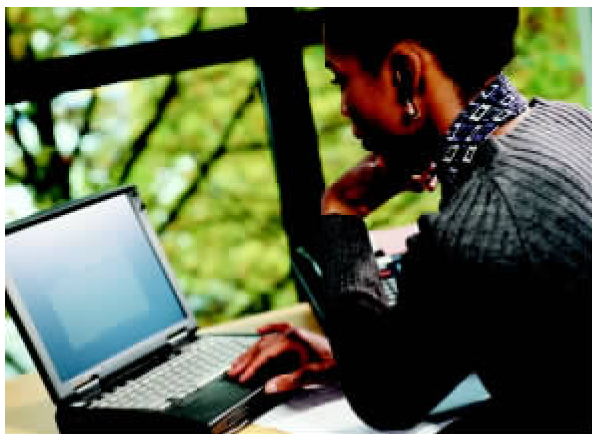
① 先将脸上的彩妆卸掉。如果脸上有粉底，就要使用深层卸妆产品，轻柔地按摩脸颊，去除残妆。

② 唇部和眼部都要使用专门的卸妆液。

③ 用适合自己肤质的洁面乳彻底清洁残存在毛孔中的污垢。

④ 洁肤后可用冷水轻轻拍打，以促进面部血液循环，加速新陈代谢，使皮肤更具活力。

⑤ 用化妆棉蘸上保湿水或爽肤水敷在脸上，最后再涂上滋润的营养露，眼部拍上精华眼霜。



美体护发宜忌



女性留发忌过长

中国女性自古就热爱犹如瀑布的长发。一头美丽的秀发，令女性柔媚百生，但是女子留长发应该适度，不宜过长。

首先，长发是许多工作种类中的不安全因素之一。现代女性中有许多人从事机械、纺织、建筑、卷烟等行业，头发过长，不但给工作带来不便，还会对自己的人身安全构成威胁。头发若不慎落下卷入机器中，后果就不堪设想了。其次，过长的头发吸收人体的养分过多，会造成脑部供养不足。所以即使不从事危险性的工作，也不宜留过长的头发。再者，头发过长不便于清洁，易引起毛发疾病。也不利于从事医护、食品等对环境卫生要求较严格的行业。

护发五忌

一忌烫发染发同时进行。烫染同时进行会对头发造成较严重的损害，正确做法应该是烫发1～3周之后再做染发或其他美发处理。

二忌烫发后立即洗发。应在烫发48小时以后再洗发，不宜立即就洗。

三忌乱用洗发水。许多人本来发质不错，但由于盲目听信广告，今天用这种去头屑的洗发水，明天又用那种有油性成分的洗发水，结果洗来洗去却把发质洗差了。这是因为洗发水中有些化学成分会刺激蛋白质，造成头发蛋白的部分变性，从而损伤发质。但是这是否与我们常说的定期更换洗发水相矛盾呢？不是的。所谓定期更换洗发水，是要在确定了自己的发质后，在适合自我发质应用的洗发水中进行调换，而不是不分发质地胡乱更换洗发水。

四忌洗发不洗发梳。有的人常洗发，但是不注意发梳的及时清洗，认为常洗发，发梳就不脏，就没必要洗了，这种做法是不对的。

发梳也应随头发经常清洗，洗涤时用普通的洗衣粉或洗涤剂清洗，再用清水冲洗干净就可以了。除了发梳，发卷等美发工具也应经常清洗。

　　五忌用力抓头发。洗护发时抓挠头发用力过大，会损伤头皮，若留下伤口，则易产生炎症，致使头屑增多、头发稀疏。在美发时若遇到上述情况，应向理发师礼貌指出并加以拒绝。因为这样做不仅是伤害了头发，还有产生交叉感染的可能。日常生活中，在指甲剪短、清洗干净时，可用双手做梳，自前向后做头部梳理及按摩，这样长期坚持不仅护发，同时还是一种很好的保健养生的方法。





美发的食谱

吃什么样的食物能滋养秀发呢？下面向你介绍几种很不错的美发食物，食材易得，方法简易。

① 蒜、葱。大蒜中含有乙醚，能刺激皮肤，使毛发根部血流量增加，令头发秀美。大葱能抑制头皮屑。

② 鸡油。将生鸡油置于碗中，加盖上锅蒸至溶化，把残渣滤掉即可食用。食用鸡油能使头发亮丽。

③ 黑芝麻。将黑芝麻洗净晒干，用文火炒热，碾成粉。配以等量白糖贮存在瓶中，每天早、晚用温水调服一羹匙，即可美发。

④ 桑麻丸。采摘适量桑椹或桑叶，洗净晒干研成粉末，与黑芝麻按1：4的比例混合，贮存于瓶中，使用时将混合的粉末取出，加入适量蜂蜜揉成团，再分成重10克的小块，搓成“桑麻丸”，每日早、晚各服一颗，即可达到美发效果。

⑤ 苹果、李子、韭菜、胡萝卜等果蔬。蔬菜、水果均有抑制头皮发痒、多屑的功效。养发宜多吃。

烫发忌过频过卷

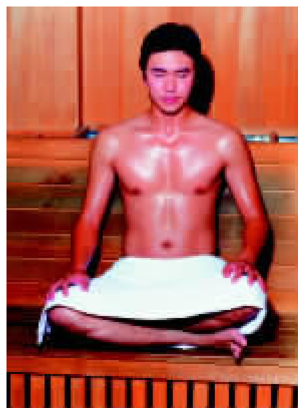
“爱美之心，人皆有之”，烫发带来的百变造型，怎能令爱美的女性经得住诱惑！适度的烫发无妨，但是烫发过频过卷，就会损伤到您的一头美发。

各种各样的烫发都会不同程度地损伤头发，过频过卷的烫发则会对头发的角质蛋白和头发表面的保护层造成深度破坏，令头发失去原有的光泽，变得枯黄脆弱，干燥无华，严重损伤发质，严重者甚至造成脱发。建议大家一年之中烫发以不超过4次为最好，这样对头发和人体健康影响不大，还能保持头发美观。



温馨提醒

★★★如果头发、头皮有损伤就先不要烫发，以免造成更大的损伤，使头皮发生炎症。如果头发受到了轻微损伤，应经护发素处理后再烫发。烫发过程中要防止冷烫液滴在皮肤和衣服上。如液剂不小心滴在皮肤上，应立即用棉花揩掉。烫发前应在发际线处涂些凡士林保护皮肤，并在发卷四周用棉花条护住，防止液剂掉下。



洗桑拿浴忌时间过长

因为桑拿浴有清洁、排毒、治疗皮肤病的功效，近年来备受推崇。但这种功效并不是每个人都适合享受，因为桑拿浴是在高温环境下进行，而高温会加速人的心跳和升高血压，所以，初次洗桑拿时千万不要时间过长，而要让身体对环境温度有个逐渐适应的过程。可先在高温蒸汽室内待几分钟，然后再逐步延长时间，而且要视自己当时的身体情况来定。有几种特殊情况是不适宜洗桑拿浴的，比如说饭后半小时内，过度疲倦或饥饿时，妇女经期等等。



护发宜忌七要诀

① 积极防治全身性疾病。因为影响健康的一些疾病以及内分泌障碍、感染、中毒和皮肤病等都可能引起头发变色或脱落，影响发质。尤其是用脑过度、精神紧张或受到刺激时，往往加快了头发变白和脱落的

过程，导致头发早衰。因此，合理使用大脑，劳逸结合，以及注意采取防病措施等，都是保持头发健美的首要条件。

② 平时要注意对头发的保护。雨天应避免雨水淋湿头发。戴工作帽、头盔时，应注意将头发理顺再戴。女性在晚上睡觉前，应取下发夹等发饰，使头发处在完全放松的状态。

③ 合理选用洗发剂。青年人最好选用脱脂的，中老年人宜使用不至于过分降低皮脂的洗发剂；干性和中性头发应用含碱量少的，发质油腻的则可用专供油性发质使用的洗发剂。护发品能使头发富有弹性和光泽，应根据头发的不同情况选用相应的护发产品。

④ 常梳理头发、按摩头皮。经常梳理头发、按摩头皮不仅有利于头发健康光润，并且能疏通气血，舒缓神经，是一种很好的养生方法。宜于每天晨醒、午休和晚睡前，以十指缓慢柔和地自额上发际开始，由前至后地梳理头发，边梳理边揉擦头皮，每次以10分钟左右为宜。梳头时应注意用力要均匀，切勿硬拉，梳子也不要太尖、太硬或太密，不然会使头发因过分牵拉而断裂或早脱。

⑤ 注意补充头发营养。防止早生白发可食粗粮、豆类、绿色蔬菜和瓜果等含维生素B较多的食物，还有番茄、土豆、菠菜等含铜、铁、钴元素高的蔬菜，防止头发变黄可食含碘、钙、蛋白质丰富的海带、紫菜、鱼、鲜奶、鸡蛋、花生等，这些都是促进头发健美的天然保健食物。

⑥ 戒除不良饮食习惯。酗酒、暴饮暴食、偏食厚味都是不利于头发生长的不良习惯。护发也不可滥服某些药物。例如维生素A不可服用太多，它会干扰身体的新陈代谢机能，使头发变得稀疏。

⑦ 盐水洗头治脱发。洗发时，在半盆洗发用的温水中投入100～150克食盐溶解，先把头发全部浸入，揉搓几分钟，然后加适量的洗发水继续洗，等洗净油污后，再用清水洗发两遍。每星期照这样的方法洗一次，仅二三次后，梳头洗发就不会再出现大把脱落的情况了。





宜进行冷热水交替浴

相对于冷水浴来说，冷热水交替浴的效果更佳。因为它更能加快心跳，促进血循环至皮肤表面，促进全身的内分泌、毛细血管和神经功能，并且冷热水交替浴还可促进新陈代谢，活跃全身细胞，对人体健康很有益。不过进行冷热水浴时要依当时自身身体状况而定，先进行冷水浴，再用热水擦身或冲洗，如此交替，次数不可过多，一两次就行了，而且出浴后要立即将身体擦干以免生病，如果在病中千万不要这样做，会加重病情的。



科学洗澡九不宜

1．洗澡次数不宜过多。2．洗澡时不宜长时间泡在热水里。3．洗澡时不宜狠搓皮肤。4．运动后不宜洗热水澡。5．水温不宜太高。6．洗澡时间不宜过长。7．饱食或空腹不宜入浴。8．打肥皂不宜过多。9．患重症者不宜入池洗澡。

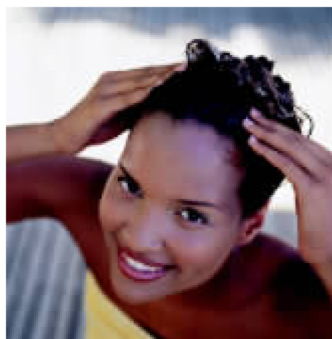
忌头发不洁

头发的健康在一定程度上可以表现出人身体的健康状况，所以保持头发的清洁也是很重要的。洗发的目的是为了保持干净，避免污染，而洗头发的频率则要根据头发的性质、生活工作环境等不同情况而定：如果是油性头发可以一周洗两次，中性的一周一次就行，若是干性的则更应该少洗。洗发最好选用专用的洗发剂或软性香皂，因为碱性肥皂会使头发严重脱脂、老化枯干、细弱易断，头皮也会变得干燥、粗糙甚至起头屑。洗发时洗发剂要适量，而且每次要记得用护发素，洗发时不要使劲搓洗，否则容易造成头发的损害。民间有很多乌发养发的秘方，其中用茶叶水就是挺有效的一种方法，或在水中加少许醋也能达到不错的效果。

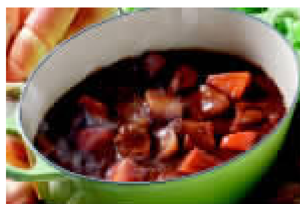


爱发者宜按摩头皮

要头发秀美一定要保证头皮健康。经常按摩头皮有利于秀发的健康。按摩时要用手指肚，轻轻呈弓形放在头皮上，然后稍用力地按下，再像揉面团似的轻轻揉动，每个部位揉动数次后再换一个部位。按摩应该按照从前额、发际、两边、头颈再到头后部发际的顺序，因为这是头皮血液自然流向心脏的方向。因为按摩有促进油脂分泌的作用，所以油性头发按摩时力道要小些，干性头发则可稍重些。适当的按摩手法还可以起到防脱发的功效，每天睡前或早晨起床后稍做头皮按摩，有一定的健发防秃作用。



减肥塑身宜忌



秋季减肥宜吃土豆餐

大凡减肥的人，往往希望掌握既能够保证营养又不会饿肚子的科学减肥方法。现代医学研究认为，秋季出产的土豆，完全可以满足人们的这一需要。

秋季食用土豆，不必担心脂肪过剩的问题。因为，此时的土豆只含有0.1%的脂肪，是其他充饥食物望尘莫及的。土豆中的蛋白质不但有营养价值，还有保健功能。有人做出这样的统计：500克土豆的营养价值相当于2000克苹果的。食用土豆也不必担心有难熬的饥饿。土豆在补足人体需要的全部营养素的同时，其丰富的纤维素可以让胃鼓鼓的，让人有“酒足饭饱”之感。另外需要向减肥者强调的是，这里所说的“土豆减肥”，是以土豆为主食，而不是做菜肴来食用。可以将土豆制成土豆条或煎土豆饼等食物，每日坚持一餐只吃土豆，长期坚持下去，对预防营养过剩或减去多余脂肪具有很好的效果。

夏季减肥四宜

第一，宜早起。夏季天亮得早，减肥者应该抓住早晨空气清新、凉爽的时光进行散步、跑步、骑车或打网球等运动。运动的最佳时间是早上9点之前。

第二，宜多饮水，少喝饮料。减肥者在夏季天气凉爽时每天需要喝7～8杯水，在炎热时还要再多喝2～3杯水。

第三，宜饮食清淡。减肥者可尽情尽兴吃一些新鲜水果和蔬菜，以减少身体对其他食物的需要。

第四，宜少吃多餐。炎热的天气会抑制减肥者的食欲。由于肚子不觉得怎么饿，白天可能吃得很少。但是，一到太阳落山，气温下降，便会食欲大增。所以减肥者可以每天吃5次饭，每次吃的数量要少，用餐的时间间隔要均匀。



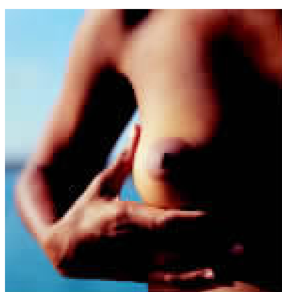
女性忌扎紧腰带

很多形容女性体型美的句子中都会提及“丰胸纤腰”字样，认为女性要有坚挺的胸部和纤细的腰才是完美的体型。于是很多人为了追求盈盈可握的细腰而节食减肥，也有人通过扎紧皮带或束腰腹带来强求细腰，其实这种过分的做法对身体是有害的。因为每日扎着很紧的皮带容易增加腹内压力，久而久之就会导致消化系统功能下降，容易让人产生食欲不振、腹胀、反酸等症状，严重的会出现胃溃疡或十二指肠溃疡，更有甚者还可能造成输卵管粘连、子宫移位等妇科病。千万不要因为追求美而拿健康作代价。



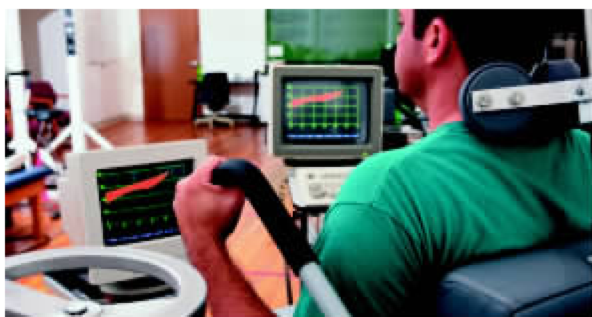
丰乳剂忌长期使用

最近几年似乎丰胸已经成为一种时尚，若是利用运动健身等途径丰胸倒也无可厚非，但若是靠丰乳剂或丰胸药品的话就不好了，因为这些药品往往对人体有很大的副作用。近些年市场上的丰胸产品琳琅满目，这些产品大多是因为含有较多的雌激素，涂在乳房上被皮肤吸收后能使乳房暂时增大。但长期使用会留下很多像月经不调、色素沉着、皮肤萎缩变薄等不良症状，还有可能使肝脏内的酶系统紊乱，导致肝胆系统疾病。特别有些年轻的母亲一定要慎用，因为丰乳霜是外用在乳房皮肤上的，能被皮肤吸收，母亲用后再与孩子接触，在皮肤接触过程中孩子的皮肤也会吸收这种丰乳霜，这对小孩的生长发育是很不利的。所以丰乳剂忌长期使用。



减肥者忌长跑

长跑是一种很好的健身方法，适当长跑也能起到一定的减肥效果，但也因人而异。对于真正意义上的肥胖者，把长跑作为减肥手段却并不理想。因为肥胖的人大多全身臃肿，大腿根处往往因为脂肪堆积过多，走路时都会产生摩擦，易导致红肿甚至糜烂，如果是跑步的话，摩擦会更加剧烈，这样非但减不了肥还会引起其他疾病。还有一个原因是因为肥胖者体重超重，在长跑时膝、踝关节均承受较大的地面支撑力的反作用，长期这样“超负荷作用”容易导致膝、踝关节肿胀，甚至还会引起炎症。所以真正的肥胖者不宜长跑减肥，而可以选择游泳或利用其他健身器械来达到目的。



忌追求不现实的短期减肥

俗话说“一口吃不成一个胖子”，同样的道理，一时也成不了瘦子。减肥是一个漫长的过程，需要长期坚持，而追求短期减肥是不现实也是不科学的。减肥要结合饮食结构、增强运动以及改变不良生活习惯和观念等因素来进行。首先控制饮食是减肥的关键，应定时定量地进餐，保证一天的营养和能量摄入，同时要避免在正餐之间食用加餐或零食。多食谷类碳水化合物，少食高脂肪高热量的食物，新鲜水果、蔬菜和粗粮也能帮助达到减肥的效果。男性特别要注意减少酒精的摄入。饮食疗法是一种有效的减肥方法，但不管采用什么减肥方法，都不可急于求成，“冰冻三尺，非一日之寒”，只有长期坚持才能见效。事事过犹不及，过量的节食非但减不了肥，还会因为扰乱了水电解质酸碱平衡，而导致营养不良甚至出现严重后果。不规则饮食也是减肥者的大忌。在控制饮食的基础上，再辅助适当的运动疗法会有事半功倍的效果。



温馨提醒

★★★肥胖儿童的饮食应以清淡少盐为主，家长应协助孩子改掉不吃早饭、边吃边玩、吃零食等不良饮食习惯。应多让孩子做家务，这样可以培养孩子的自立性，还能提高运动量。儿童减肥不宜使用成人的减肥方法，如药物减肥、手术减肥，也不能采用禁食或变相禁食的饥饿疗法。

自然减肥五宜

① 饮食巧搭配。每餐选的食品应是高蛋白，低脂肪，低糖，低热量的荤素搭配，粗细相掺。一日三餐，七八成饱。食物中应有牛奶、瘦肉、鸡蛋、豆制品等高蛋白的食品；糖少吃或不吃；食油30克左右，蔬菜300～400克为宜。

② 运动不可少。生命在于运动。每天应坚持锻炼一小时以上，并且要持之以恒。根据个人身体情况确定活动项目，如游泳、散步、爬山、打拳、跳舞等。

③ 减肥食物应经常吃。黄瓜：黄瓜内含有丙醇二酸，可抑制糖类物质转化为脂肪。同时黄瓜嫩子所含的维生素E有抗衰老和美容的作用。冻豆腐：冻豆腐的蜂窝状组织，能吸收人体胃肠道中的脂肪，有利于

脂肪排泄，同时豆腐经过冷冻能产生一种酸性物质，这种酸性物质能阻碍脂肪的形成。
④ 经常测量体重。标准体重的简便计算方法：身高（厘米） - 105＝标准体重（千克）。只要您的体重在标准体重的正负10%以内都属正常。
⑤ 健康减肥最关键的一点：减肥切不可操之过急。理想、科学的减肥应是渐进而稳定的，若减肥过快，饮食控制得太厉害，体内大量脂肪分解会产生过量酮体，既影响机体正常代谢过程，又有害健康。



减少腹部脂肪三宜

肥胖莫过于腰粗，腰粗莫过于腰腹脂肪过多，减少腹部脂肪除了适当控制饮食，体育锻炼是较有效的方法。
① 仰卧举腿。双腿并拢、伸直，运用腰腹部力量，尽可能使双腿上举，使腰背和臀部离开床板向上挺直，然后慢落，反复进行。
② 仰卧起坐。双手抱于头后，身体伸直或屈膝，连续做起、躺动作，反复进行。
③ 仰卧屈体。运用腰腹部力量向上举腿，同时双臂向前平伸屈体，使双臂和两腿在屈体过程中相碰，连续进行。以上锻炼方法可单独或结合进行。共10分钟左右，每周4～5次，坚持3个月，效果显著。

温馨提醒

★★★妇女怀孕后，因为内分泌及新陈代谢的改变，会促使身体产生许多重大变化，以致生产后体重或体型不易恢复，这些变化包括：皮肤变粗，出现妊娠纹；色素沉淀；腹部肌肉松弛；乳房变大；肠胃道蠕动缓慢；内分泌激素变化；体重、水分、脂肪、蛋白质增加。

女性产后防止变胖的宜方

女性分娩以后，身体会逐渐“发福”，在医学上称为“生育性肥胖”。而最新的研究认为：“女性生育性肥胖”，特别是产后若干年，现

龄达到36～40岁的“女性突发性肥胖”，多半是当初生产后“多吃少动”埋下的隐患。为此，产后身体健康、会阴无破裂者，24小时后便可下床活动。生产一周后宜适当增加轻度活动，可增强神经内分泌系统的功能，以促进新陈代谢和脂肪分解。要会吃、善吃，多吃些鱼、瘦肉、豆制品、蔬菜、水果，少吃动物内脏、动物脂肪、甜食、蛋黄等，便可保持婀娜多姿的苗条身材。



生活妙妙招

★★★办公室一族们只要调整坐姿，随时提醒自己挺胸、缩腹、直腰、坐如悬钟，哪怕是不能始终保持，想起来就做一会儿，都有可能从肚子上减去2斤或更多累赘的脂肪。

04　保健养生宜忌



春季保健养生宜忌

节日忌营养失调

春节是中国人的传统节日，人们都以各种各样的形式庆祝，当然其中最重要的是吃很多丰盛的食物，所以在春节期间很容易导致营养过剩。据有关部门组织的抽样调查结果表明，人体营养比例总体失衡，得心脑血管疾病等“富贵病”的人越来越多。所以，为了身体健康，人们在平时一定要注意合理的营养结构。按标准，人体摄取的热量应有30%来自植物性食品，蛋白质来自动物性食品的比例不应超过35%。日常饮食应该多吃植物类、粗、杂粮类食品，适度饮酒，多运动锻炼。合理的膳食结构，加上健康的生活方式，才能保证良好的身体状态。



饮食宜相对高热量高蛋白

早春时节，天气乍暖还寒，在这个时节，人体为了维持基础体温要消耗一定的能量，在营养选择上要以高热量、高蛋白的食物为主。如除了谷类制品外，还要多食用黄豆、芝麻、花生、核桃等食物以便及时补充能量。因为寒冷可加速体内蛋白质的分解，降低机体抵抗力而容易得病。所以在早春期间，还需要补充如鸡蛋、鱼类、虾、牛肉、鸡肉、兔肉和豆制品等优质蛋白质食品。这类食物中含有的蛋氨酸具有增强人体耐寒力的功能。



饮食宜遵循抗病毒原则

春季气候由寒转暖，气温变化较大，这时期细菌、病毒等微生物也大量繁殖，活力增强，这时人体往往容易被这些微生物侵袭引发疾病，所以在饮食上要注意多摄入抗病毒的元素。

在春季日常饮食中，一方面应注意摄取足够的维生素和无机盐。像小白菜、油菜、辣椒、菠菜等新鲜蔬菜和柑橘、红枣等水果富含维生素C，具有抗病毒作用；胡萝卜、南瓜等黄绿色蔬菜富含维生素A，具有保护和增强上呼吸道绒毛及呼吸器官上皮细胞的功能，从而可抵抗各种致病因素的侵袭。另一方面应注意食用像蛋黄、豆类等富含维生素E的食物，以提高人体免疫功能，增强机体的抗病能力。



饮食宜遵循少酸增甘原则

古医云："春日宜省酸增甘，以养脾气。"就是说春季饮食宜遵循少酸增甘原则。

因为春季为肝气旺之时，肝气旺就会影响到脾，一般春季容易出

现脾胃虚弱病症就是这个原因。如果吃多了酸味食物，会让肝功能偏亢，进而影响到脾功能。故春季饮食调养宜选辛、甘温之品，忌酸涩。饮食宜清淡，忌油腻、生冷及刺激性食物。另外，春季是蔬菜的淡季，不过生长期早于一般蔬菜的野菜、山菜之类却十分丰足，而且这些蔬菜中富含维生素，可通过食用它们来弥补一般蔬菜的不足。

饮食宜以清平为主

春季气候多变，是流感的多发季节。外感风寒容易旧病复发，也易诱发新病。所以在这个季节里，宜选用既有丰富营养又有发散作用的食物与药物，同时起到养生和预防的作用。一般的人，特别是体虚之人，更要注意选择平补、清补的饮食。

适合平补的食物很多，如小麦、荞麦、薏米、玉米等谷类；豆浆、豆腐、赤豆、扁豆等豆类。还可选吃芝麻、蜂蜜、山药、核桃、大枣、莲子、蘑菇、银耳以及各种海产品、蛋类等。这些甘平性质的食品不寒不热、不腻不燥，是性平和缓的补品，适合普通人或慢性病患者长期食用，可以起到强身健体之功效，即使是长期食补，也不会出现补之不当的偏差。对于阳虚、阴虚、血虚、气虚的病人来说，对症食用，效果更佳。

所谓清补的饮食，是指性凉的食物，如甘蔗汁、荠菜、干品百合、螺、鸭肉、苦瓜、紫菜、海带、海蜇、绿豆等。一方面这些食物补而不腻，适用于身体虚弱、胃弱、消化吸收能力差的人，也就是所谓不受补的人；另一方面这类补品还有一定的清热作用，适用于阴虚不足，或气阴两虚，兼有口干舌燥、体质消瘦、怕热烦躁、低热不除的患者。但一般的肢冷畏寒、大便溏泄、小便清长并兼有阳虚征象的患者要忌食这类补品。



早餐宜喝酸奶

酸奶是春季早餐理想的饮品。因为早上适当地喝一些酸奶，可以补充蛋白质和能量；晚上喝酸奶时，加上两包麦片，可产生生长激素。生长激素可以分解脂肪，促进肌肉的生长。同时酸奶中含有的乳酸菌也能够增强肠道菌群，从而加强人体的抵抗力，促进身体健康。所以，春季早餐不妨喝酸奶。



忌多食辛辣、温热和不消化食物

春季天气渐渐变暖，阳气上升，此时要特别注意忌吃辛辣、温热的食物，如果常食用此类食物，将会导致胃肠内热较盛，容易发生胃肠积滞较重，肝胆易亢及春温的症状。同时，春季也不宜多食肥甘和不易消化的食物。食多了不易消化的食物，将更会加重胃肠积滞，酿生痰湿。



初春宜多吃葱

据现代药理研究表明，葱含有蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、维生素A等多种营养成分以及铁、钙、磷、镁等矿物质，同时还含有挥发油。挥发油中有一种叫植物杀菌素的成分，具有较强的杀菌或抑

制细菌和病毒的功效。另外，葱还具有发汗解热、利尿、健胃、祛痰作用。 我们比较常见的葱有小葱和大葱，大葱就是冬葱，小葱就是夏葱。大葱性温，能“通达上下阳气”。人体阳气不通，表现为肢冷麻木，可食葱治疗。葱白外敷有散结通络下乳之功效，可治乳汁瘀滞不下、乳房胀痛等症。葱头所含的前列腺素A，还有舒张小血管从而减少血液循环阻力的作用，有助于防治高血压，对脑力劳动者尤为适宜。据研究，若将烤肉与葱白同食，能消除因肉烤得过火所产生的致癌物质。



怎样食用黄豆芽最有营养

购买时要注意选择刚露头的黄豆芽为佳。因为，黄豆芽长得越长，维生素B_{12} 的含量会越少。在烹饪过程中，黄豆芽一定要炒熟才能食用，加上适量的醋可以减少维生素B_{12} 的损失。

早餐忌食长棍白面包

现代人生活节奏太快，往往只一个面包就当了早餐，但在春季时一定要注意最好不要以长棍白面包为早餐。因为长棍白面包会产生胰岛素，而胰岛素又会分解血液中的糖，使人忍不住总想吃甜食。同时，也不要把白面包和油脂（黄油、奶酪）放在一起吃，面包最好是配沙拉。



宜多进食黄豆芽

春天风大干燥，人们的活动量也在不断地加大，如果体内缺乏维生素B_{12}，很容易患唇炎、口角炎。而黄豆芽则是一种富含维生素B_{12}的蔬菜，而且黄豆芽可谓家常菜肴，既经济又营养，经常食用可以防治维生素B_{12}缺乏症。

宜吃树上佳蔬

近年来，人们越来越崇尚自然健康的生活，特别是在饮食上，也会特意选择天然绿色的木本蔬菜，如香椿芽、柳树芽、枸杞芽、桑叶芽、槐树芽等。这些蔬菜不仅味道鲜美，营养价值也非常高，享有“树上佳蔬”的美誉。

柳树芽：在中国有很长的食用柳树芽的历史，因为柳树芽富含蛋白质等营养成分。直至今天，苏、鲁、皖等地的农村，春天还有做柳树叶包子、凉拌柳穗等菜点的习俗。另外柳树芽除了食用，用来泡茶也有较高的食疗价值。

枸杞芽：枸杞的嫩芽营养丰富，具有补中益气、健身明目的功效。

刺龙芽：又叫树头菜，将早春发出的嫩芽采集后盐渍炒食，清脆味爽带有黄瓜的鲜味，是出口的山野蔬菜品种之一。嫩芽食前需要在沸水中焯一下，沥水后用油、盐加急火炒熟即成。

春季哪些人忌吃鸡蛋

春天由于气候的原因，有些特殊人群在吃鸡蛋时也有所禁忌。比如说消化不良的老人、小儿就忌吃整个鸡蛋，尤其是煮老了的鸡蛋。因为鸡蛋在胃里要停留3小时，这会有损胃的消化功能。而且这两类

人也不宜吃炸鸡蛋，因为炸鸡蛋的蛋白凝固，不易消化。蛋黄里含有丰富的胆固醇，心血管、高血压病患者是不宜食用的。蛋白因为最终代谢成尿酸要从肾脏排出，如果肾脏病患者食用，会加重肾脏排泄负担，应尽量少吃。

还有些对鸡蛋过敏的人吃了鸡蛋后往往会胃痛。这是因为鸡蛋的蛋白质具有抗原性，与胃肠黏膜表面带有抗体的致敏肥大细胞作用，即可引起过敏反应，肥大细胞脱颗粒释放组胺等化学物质，容易使胃肠黏膜充血、水肿、胃肠痉挛，于是就会引起胃病或腹痛、腹泻等过敏症状。



宜吃芹菜和香椿

春季气候温暖多风，人们积聚一冬的内热也随着气候的变暖慢慢散发出来。所以在春季膳食调配上，应多食用一些热量低的新鲜蔬菜，而芹菜和香椿是新鲜蔬菜中的佳品。

芹菜富含蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素P和磷等物质，以及果胶、藻胶等多糖物质和有益于心脏的化合物。芹菜的热量极低，是一种减肥食品，还能降低血脂，预防心脏病。芹菜中还含有元荽挥发油、甘露醇、环己六醇等，不仅具有较高的营养价值，而且有健神醒脑、润肺止咳、除热祛风、甘凉清胃和降低血压、软化血管、明目利齿的功能。

自古以来，香椿就被公认为春季时令名品。据现代科学分析测定，香椿中含有丰富的蛋白质、维生素C、磷以及部分铁、B族维生素等营养物质。香椿除了食用外还有极高的药用价值。香椿性味辛、甘、苦、平，具有清热解毒、化湿杀虫的作用，适合肠炎、痢疾、尿道炎、子宫炎、疖、疽、漆疮、疥疮、斑秃等患者食用或外用。现代医学认为，香椿芽的水煎剂，对金黄色葡萄球菌、肺炎球菌、伤寒杆菌、大肠杆菌、痢疾杆菌、绿脓杆菌等都有较好的抑制作用。

春季忌多喝饮料

人们都喜欢喝果汁、汽水等解渴，然而有关研究表明，大多数果汁、汽水以及其他饮料中都含有糖、糖精、电解质和合成色素等物质，这些物质若在胃里停留时间过长，就很容易刺激胃黏膜，进而影响食欲和消化功能，甚至还会通过血液循环，增加肾脏过滤负担，严重地影响到肾功能。而且过多摄入糖类也是导致肥胖的主因。



美味香椿的几种做法

1．腌香椿。将香椿清洗干净，晾干，加适量食盐揉搓后装进洁净的菜罐或盆中，加盖，腌制3～5天，便可食用。

2．香椿拌豆腐。把豆腐切成2～3厘米的方丁，香椿用热水加少许食盐，在盆中盖严浸泡5分钟，再将其切成碎末拌入豆腐丁，调入香油、味精、食盐拌匀即成。

3．香椿鱼。先将香椿用盐稍腌后，外面挂上鸡蛋面糊，炸成鱼状，蘸花椒盐吃。此菜外皮金黄，香椿碧绿，芳香浓郁，别有风味。

忌过量食用野菜

在春季，很多人特别是在农村或乡镇的人们喜欢去沟渠边挖野菜，因为春天一到，这些野菜确实生长得喜人。哪怕是被污染了的沟渠旁也会长出郁郁葱葱、茁壮鲜美的野菜。采食者由于无法分辨出哪些野菜被污染了，哪些野菜有毒，而盲目地长期食用野菜的话，就会导致严重后果，容易引起中毒、腹泻甚至危及到生命。所以，春季食野菜一定要加以辨别，不要一味盲目地多食。



春季哮喘病患者忌食用荠菜

荠菜是最早报春的鲜野菜，因其清香可口，所以用它作为食材加工的菜式很多，但是，哮喘病患者一定要注意不要吃荠菜。哮喘是因为支气管平滑肌痉挛、管腔变窄、通气不畅而引起的疾病，而荠菜却有收缩支气管平滑肌的作用，这样就会加重哮喘病患者的病情。

春季哪些疾病患者忌食鱼

春季，水草鲜美，各种鱼都吃得肥肥的，正是食鱼的好季节。但有几种疾病患者是忌食鱼的：

第一，出血性疾病患者忌多食鱼。像血小板减少、血友病、维生素K缺乏等出血性疾病患者一定要少吃或不吃鱼。因为鱼肉中含有防止胆固醇黏附于血管壁的二十二碳六烯酸，这对于冠心病、动脉粥样硬化患者来说是十分有益的。但对出血性患者却是有害的，因为二十二碳六烯酸会抑制血小板凝集，导致患者毛细血管出血不止，从而加重出血症状。

第二，结核病患者吃药时要忌食鱼。结核病患者在服用异烟肼时，食用某些鱼类容易发生过敏反应，轻者恶心、头痛、皮肤潮红、眼结膜充血等；重则出现心悸、口唇及面部麻胀、皮疹、腹泻、腹痛、呼吸困难、血压升高，甚至发生高血压危险和脑出血等严重症状。

第三，痛风患者忌食鱼。现代科学研究表明，鱼类食品含有嘌呤类物质，而痛风又是由于人体内的嘌呤代谢失常而引起的，主要表现为血液中尿酸含量过高，可使人的关节、结缔组织和肾脏等处产生一系列症状。所以，痛风患者如果食鱼会加重病情。

第四，肝硬化患者忌食鱼。鱼类脂肪中二十碳五烯酸的代谢物为前列腺环素，具有降血脂、降低血液黏稠度、抑制血小板凝集的作用，能有效防治心血管疾病。但是对于肝硬化患者来说却是恰好相反。肝硬化时机体难以产生凝血因子，加之血小板偏低，很容易出

血，如果再吃含有二十碳五烯酸的沙丁鱼、青鱼、金枪鱼等，会使病情急剧恶化。这些鱼类对肝硬化患者来说都是忌食的。

第五，体质过敏患者忌食鱼。鱼类食物富含组氨酸，这类异性蛋白进入人体后会作为过敏原刺激机体产生抗体，从而释放出过敏物质，很容易引起一系列过敏反应。轻者表现为皮肤风团（荨麻疹），有剧烈的痒感或烧灼感；重者出现过敏性哮喘、过敏性紫癜等，表现为不同程度的呼吸困难、皮肤紫癜及腹痛。

第六，不孕症患者忌食鱼。有研究表明，过量食鱼会削弱男子的生育能力。因为鱼体中汞含量较高，当汞进入人体直接与血液中的红细胞结合后会妨碍生殖细胞的功能。所以，鱼味虽美，不孕症患者应忌食。



急、慢性肠炎患者忌食田螺

曾几何时，“麻辣田螺”香飘满街，因为田螺本身营养丰富，而春季的田螺更是肥美，自是成为人们的桌上佳肴了。但是急、慢性肠炎患者一定要注意。因为田螺富含油质，可滑肠导泻。急性肠炎患者因为肠道需要休息，应多食细软少油的东西，田螺更应暂时禁食；慢性肠炎患者也不宜食用这种多油滑肠的食物，要多食用少油腻、高蛋白、高热量、高维生素的饮食。

肺炎、气管炎患者忌食樱桃

樱桃的营养极其丰富，含有糖分、维生素C、矿物质等营养成分。但据《日用木草》里说，樱桃“其性属火，能发虚热喘嗽之疾”。所以肺炎、气管炎等呼吸系统患者应忌食樱桃，否则将会加重病情。



春季慢性胃炎患者忌多食蘑菇

春季，雨水过后，山上各种各样的蘑菇开始冒出来。这是个食蘑菇的最佳季节，因为蘑菇爽口滑嫩，味道鲜美无比，因此备受人们喜爱。但蘑菇中含有一种叫甲壳质的物质，它会阻碍胃肠消化吸收，这对犯有胃病特别是慢性胃炎的患者是极为不利的，所以有胃炎的人切记不要过多食用蘑菇。



宜饮花茶

春季，人体与大自然一样，正处于抒发状态，阳气上升。这时适宜喝些茉莉、珠兰、玉兰、玫瑰等花茶。花茶有着浓烈的香气，但香而不浮、爽而不浊。中医认为，春季常饮花茶，可以帮助散发冬天积郁在人体内的寒邪。同时浓郁的茶香还可以促进人体阳气的生发，振奋精神，有效地消除春困，提高工作效率。

进补忌食直接采集的花粉

春季，花粉是一种时令进补佳品，对人体健康十分有益。但要注意的是不能食用直接从植物上采集的花粉。因为凡对人体有益的花粉，多数是虫媒花。而易于采集的花粉却多数为风媒花。从营养的角度看，这些风媒花一般没有太多营养价值，因为花粉的外层非常坚固，不经加工处理是不能被人体所吸收的。而且这种花粉上常沾有各种微生物，直接食用容易让人感染疾病。所以，切忌食用未经加工的花粉。



进补宜得法

一年之计在于春，春季是一年中为身体打底子的时候，所以人们往往选择在这时候进补。但进补也要有所注意：

① 应根据气候乍暖还寒、人体阳气上升的特点，以清补、柔补、平补为原则，根据自身虚弱情况，有选择地使用助正气或补元气的滋补品。

② 应把药补与食补结合起来，以补中益气。通常情况下，可选用党参、黄芪、红枣、淮山药、首乌等，单味加瘦肉同炖食；食物方面，鸡蛋、牛奶、豆浆等是可常食的调补之品，蜂蜜也是平性的滋补佳品，适量久服，也能达到补虚损、强身益寿之功效。同时，还应多补充维生素，多进食些新鲜果蔬、冬菇、鸡肝、鲫鱼等含维生素的食物。

③ 每日嚼服枸杞6克，或用热水泡饮，有益于养肝明目，预防眩晕目疾和保护肝脏。

④ 春季阳气升发，胃肠积滞较重，肝阳易亢及春温易发，阳气应以生发为顺，不宜大补，若是大补，必令肝郁气滞而阳气升发受阻，导致肝气郁结。



宜多饮白开水

春季气候多变，多饮白开水有利于改善人体的免疫能力。现代医学认为，烧沸后自然冷却的温和白开水，具有独特的生物活性，能透过细胞膜促进新陈代谢，增加血液中血红蛋白的含量，这对改善人体的免疫力是很效的。所以春季最好养成喝白开水的习惯。就其好处，具体来说：

① 那些习惯喝白开水的人不易疲劳，因为常饮白开水，体内脱氧酶活性的乳酸积累较快，肌肉组织中的乳酸代谢也充分。

② 常饮白开水不易得肾结石。因为当肾脏在排除尿酸和尿液时，必须要有足够的水来稀释，体内废物才能有效地排除，要是缺水时间长了，废物就很容易在肾脏里形成结石。摄入足够的水分，在促使肾脏有效排出废物的同时也可以减轻肝脏的负担，加强消化和防止便秘。

③ 春季的清晨喝白开水，能很快被已排空的胃肠道吸收利用，在降低血液黏稠度的同时也可使动脉管壁扩张复原，保证血液正常循环，增加血管弹性，降低血压，防止心血管疾病。

④ 人体需要水来帮助呼吸，理润肺脏以吸收氧气，排出二氧化碳。春季经常饮用凉白开水，就像进行“内洗涤”，能有效改善内分泌腺及心、肝、肾的生理功能。另外由于水能促进人体内的脂肪代谢加快，也能达到减肥和美容效果。



宜药补

中医认为，春季宜药补。因为春季生机盎然、春风送暖，人体也充满生机，内部各组织器官功能比较活跃，这时需要大量的营养物质来补充能量。在这个季节里，若进行药补，可以取得良好的效果。药补既可治病又可滋补，一举两得。当然，对于春季药补，一定要具体情况具体分析，要分清虚、实、寒、热和阴虚、阳虚、气虚、血虚的病情，再根据不同的病情，来选用温、热、寒、凉、平之性不同的补药；同时一定要分清补药的性质，是补气、补血、补阴还是补阳？千万不能用反了。否则就会适得其反。所以，最好在请教医生后或在医生的指导下进补。



宜气补

春季是人体新陈代谢活动趋于旺盛之时。在生活起居上要适当早起晚睡，这会让人精力充沛。还要经常到郊外、海滩、湖畔、山巅去走一走，以解除冬日的郁闷，呼吸春天的新鲜空气。

春回大地，空气中被人们称为“空气维生素”的负离子增多。而郊野的空气新鲜，饱含负离子。它随着呼吸进入人的肺内之后，所带的电荷送到人体各个组织细胞中，能促进细胞代谢活动，从而让人觉得精神焕发，心胸舒畅，呼吸、脉搏、血压平稳，大脑清醒，工作学习

效率自然倍增。

所以只要在春季补足了气，不但能提高人的免疫能力，促进机体功能，对许多慢性疾病有良好的康复治疗作用外，还能为全年的身体健康打下良好的基础。



宜动补

寒冷的冬天大家都怕冷，缩在家里很少锻炼，春天风和日丽正好适合出来做各种运动。春季的运动动作宜舒展、畅达、缓慢，中医有“人卧则血归肝”、“人动则血动于诸经”之论，适当地运动可加快血液循环，以保证全身各脏器足够的营养物质和氧的供应。所以春季宜动补，尽量让全身的每一个关节、每一块肌肉都活动起来，由此激发肝脏功能。当然运动量要适当，微汗即止，不必总弄得气喘吁吁。



宜静补

现代社会竞争激烈，生活节奏加快，不少人感到“活得很累”。所以春季也宜静补，这个静主要是指情绪和心理上的平和。

传统医学理论认为，春季为少阳之时，肝木之气当令。所以调节情绪最重要的是要制怒。因为“怒”是七情中对人体危害最大的一种情绪，“怒则气上”，“怒则伤肝”。不良的情绪将导致神经系统和内分泌系统功能的紊乱，同时还能诱发多种疾病。所以最好每天，特别是在春季，应科学地安排一段静补的时间，可以是独处静坐，也可以边闭目调息边轻轻松松地聆听音乐。这样可以很好地调和心态，达到身心皆静，对身体健康大有好处。



巧用饮食解“春困”

1．早餐要摄取较多的热量，养成每天早餐摄取热量高的食物的习惯，以便供给人体充足的热量。2．饮食要清淡。丰盛的菜肴可使人饭后产生疲惫现象，表现为体温、血糖降低，情绪低落，工作效率下降，所以春季饮食宜清淡适口。3．要摄取足够的蛋白质。4．常吃水果和饮果汁。

补益元气宜选人参

春季进补，补益元气的滋补药品首推人参，特别是对于身体衰弱的老人。人参性味甘平，具有健脾益肺、宁心安神的功效。传统医学认为，当感觉疲乏无力，略有畏寒时属阳气不足，这种情况可以服用红参（皮尾参、人参须等）。



温馨提醒

★★★从产地、生长期来看，野生的人参比栽培的人参功效要好，参岁长的比短的疗效强。一般认为野山参、朝鲜参补力最强，红参、白参、大力参、生晒参稍差一些，参条、参尾又次一等，参须、白糖参最弱。人参的良次除品种外，还取决于根部生长的情况，分量重、根节多、粗大，均匀、无虫蛀的，才是好人参。

春捂

春天天气转暖，细菌、病毒等繁殖迅速，因而流行性感冒、麻疹、流行性脑膜炎、猩红热、肺炎等传染病最容易发生。“春捂秋冻”就是顺应气候的养生保健经验。因为春季气候变化无常，忽冷忽热，加上人们用棉衣“捂”了一冬，代谢功能较弱，不能迅速调节体温。如果衣着单薄，稍有疏忽就易感染疾病，危及健康。

宜防甲型肝炎、水痘、“流感”和“流脑”



春季气候多变，也是各种流行病的发病高峰期。其中甲型肝炎、水痘、“流感”和“流脑”是最常见的春季多发流行病症。

一到春季，甲型肝炎会形成一个发病高峰，这似乎已发展成了一种自然规律。

医学上认为，甲肝从感染到发病，只要短短的30天左右。据统计有65％以上的甲肝患者起病急，而且多伴有发热、消化道消化不良（食欲不振、厌油腻、恶心呕吐、腹痛或腹胀）、尿色加深、巩膜及皮肤黄染、肝肿大等症状，而且黄疸病例较多。但是甲肝并没有太多并发症，也不易转成慢性，病死率也较低，但传染性极强。预防甲肝要从以下几方面着手：一是切断传播途径。甲肝的传播途径主要有水源、饮食和粪便。我们要做到饭前、便后洗手；二是要注意传染源。

患者的餐具、茶具、毛巾一定要单独使用，用餐时实行分餐制，使用公筷；三是不吃半熟菜，少吃凉拌菜。水果要洗净削皮，少吃街边小摊；四是减少串门和在人群中逗留的时间；五是不要过于劳累、熬夜、受寒和酗酒；六是如果不小心与甲肝患者有较密切的接触，应该马上去注射丙种球蛋白或甲肝疫苗。若不幸感染上了，一定要及时到医院隔离治疗。

阳春三月，小孩子很容易生水痘。水痘是一种由病毒引起的传染性皮肤病，而且在整个发病期间具有极强的传染性。水痘大概有半个月的潜伏期，一般都起病较急，先是出现发热、头痛、咽喉痛、四肢乏力、恶心呕吐及腹痛等症状；如果发热在39℃以下，一般2～5天后就会消退，而严重的在发病24小时内会出现皮疹，由身体向头面部和四肢蔓延，由最初针尖大小的散发性红斑迅速变为丘疹，经过数小时或一天后就会发展为绿豆样的水疱，周围还可能出现红晕。接着水疱开始变清呈水珠状，再逐渐浑浊，疱壁薄而易破，常伴有瘙痒，让其自然发展的话过2～3天后水疱会干燥结痂，痂皮脱落后2周左右就会愈合，也不会留下疤痕。但如果水疱被抓破后，就容易导致皮肤黏膜的继发感染，甚至会出现急性淋巴结炎、蜂窝组织炎、脓毒血症和败血症。情况严重者还会并发肾炎、心肌炎。所以春季做好水痘预防工作很重要，首先要将患儿隔离，从发病到皮肤完全干燥结痂才可解除隔离，而如果小孩接触过水痘患儿，应观察3个星期。患儿应做到每日更换内衣，内衣要进行消毒处理。除了按医嘱服药外，还要注意补充足够的水分和蛋白质。要是实在瘙痒难忍，可服抗组织胺药物，再涂些红汞（红药水）。皮疹痂皮未脱落前，可用温水擦洗，但不要洗澡。

春季流感似乎也成了一种自然规律。这种流行性感冒是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。一般通过空气和生活用具等传染。它不同于普通感冒，具有极强的传染性，波及范围广。主要症状表现为突然持续高烧，体温高达38～40℃，头痛，咳嗽，打喷嚏，全身酸痛无力，厌食。抵抗力强的一般一周左右可自行恢复。但身体体质较差的孕妇、老年人、儿童就很容易引发呼吸道并发症，孕妇还容易发生肺部炎症或导致胎儿死亡；老人和儿童则易并发支气管炎、支气管肺炎、心肌炎等病症。

宜防中风

中风是中医病名。中医上认为，“春主风”，与“风”有关的疾病，最容易在春季发生。西医研究表明，高血压是导致中风的罪魁祸首。而春季是升温的季节，血液循环加快，血压也随之升高，这样就很容易导致脑血管破裂而中风。

其实无论是血压高或血压低，同样是中风的“高危因素”。血压在正常情况下的波动幅度一般在10%左右。而高血压病人的血管，由于血压高，血管长期承受较大的压力，处于痉挛状态，弹性下降，脆性增加，而血管内皮细胞的痉挛状态，也加快了内壁粥样硬化和斑块的形成，这样在脑动脉壁增厚、变硬、变脆、管腔变细的病变基础上，一旦血压波动过大，当血压突然增高时，引起脑血管破裂就会造成脑溢血，而当血压突然下降时，血液流动过于缓慢，脑供血不足，就形成脑缺血性中风。

春季气候暖寒无常，有时一日气候三变，忽风忽雨，乍冷乍热。寒冷让人体交感神经兴奋，外围小动脉收缩，导致血压升高引起脑出血；寒冷还会增加血纤维蛋白原浓度，引起血黏稠度增高，容易形成脑血栓，而热度让人体交感神经受到抑制，外围小动脉舒张，导致血压降低。血压的骤降，也会造成脑缺血中风。因此，这种温差较大的季节，一定要注意气候的变化，随时增减衣服。同时，患者要注意自身血压的变化情况以便及时采取相应措施。中风也会有些预警信号：像突然眩晕或头痛，视物不清或突然舌根发硬或失语，或肢体麻木、活动不便，无原因的嗜睡等症状。一旦发现有这些先兆，要保持镇静，立即卧床休息或马上就医，尽量减少移动，防止头颈扭曲，不要总偏向一侧，以免突然呕吐而引起窒息。



宜治疗脚癣

春季人体出汗不多，双脚比较干燥，此时治疗脚癣具有事半功倍的效果。

春季治疗脚癣，应针对其病因局部选用抗真菌药，如达克宁霜、脚癣灵、脚癣一次净等。临床实践表明，使用达克宁霜治疗一周后，基本上能杀灭脚部的真菌。当然，关键在于注意个人卫生，对穿过的鞋袜要彻底消毒，避免再次感染。

春季劳动宜三防

春季是大家都喜欢的季节，阳气升发，万物复苏，空气变暖转湿。“一年之计在于春”，这也是个耕耘的季节。因为气候有这么多变化，所以在劳动期间也要注意防风、防寒和防湿。

春风虽说都是和风拂面、风力不劲，但若在体力劳动出汗过后马上脱衣，还是会很容易引发风寒、风热、风湿、风寒挟湿等以“风”为主的外感病症。应尽量避免不要在那些“风口上”从事较繁重的体力劳动。在劳动休息时也要及时擦干汗，而不要让风自然吹干。若出现鼻塞、打喷嚏等伤风症状，可以及时用生姜、甘草、红糖煎汤饮服，出点微汗就可防止病情严重化。春季的湿气易于上蒸，阴雨天又过多，过重的湿气对于经常在田间作业的农民其实是不利的，这会引发一些风湿性关节炎、挟湿症感冒等病症，所以春季也要防湿。居处或工作场所也要防潮防湿，保持干爽通风。



春天适宜用什么方法预防流感

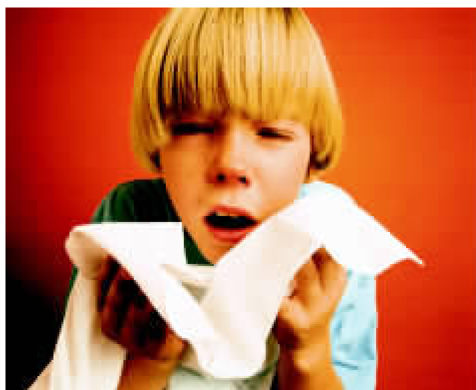
首先，要接种流感疫苗。这是最有效的预防措施。现在一般城市中，人们都会定期接种流感疫苗。只有卫生条件不发达的地区，人们才不能及时地接种流感疫苗。

其次，用药物预防。中成药板蓝根具有很好的预防效果，要是没有接种疫苗，每日早、晚各冲服一包板蓝根也能起到预防作用；而西药金刚烷胺也有同样的功效。

再次，生活习惯的调整。有人说“病从心生”，就是说当你的心理状态不佳时，各种病毒和细菌也更容易侵入，所以要调整好自己工作生活的节奏，减小心理压力；同样也不要太劳累，这也会降低人的免疫功能。注意自身生活卫生，像饭前便后洗手、勤晒被褥、利用紫外线来杀菌、保持室内通风等，以降低流感病毒的传染性。当然，除了预防更重要的还是要常锻炼，强体健魄，以增强抵抗力。

春季还有种高发病，就是流行性脑脊髓膜炎，简称流脑，这是由脑膜炎双球菌引起的一种急性传染病。流脑在2～4月是高峰期。病菌主要栖居在病人或带菌者的鼻咽部，随着病人或带菌者的飞沫传播，儿童由于自身抵抗力较低，成为易感人群。6个月到2岁的婴幼儿“流脑”的发病率最高。有的暴发型病人病情发展极快，出现剧烈头痛、喷射状呕吐、颈项强直等症状，若救治不及时可能出现生命危险。虽然起病急骤，但也不是完全没法预防的，可以观察一些早期发病迹象，像孩子出现头痛、发热呕吐等症状，婴儿有哭闹、烦躁、不肯吃奶或昏睡等表现，或小孩的皮肤、口腔黏膜或眼结膜等处出现针尖大小的出血点时，一定要及时请医生查病诊治，以防病情发展和恶化。

“流脑”的主要预防措施除了接种“流脑”疫苗，以提高机体的免疫力外，就是要增强卫生意识，注意自我保健，搞好环境卫生，保持室内空气流通。要是在“流脑”发生区，尽量不要扎堆去人多的地方，以减少感染的机会。



宜调养风湿病

现代医学研究认为，从养生保健的角度讲，春季宜调养风湿病。

类风湿性关节炎最大的特点是：病程长，伤害大。因此，祖国医学早有“骨痹”、“顽痹”之称；中外医学统一认为，此症终生残疾，但是，若能及时得到辨证施治，防护有法，调养训练得当，也会痊愈。

类风湿性关节炎患者每于春季反复频繁，疼痛肿胀诸症加重，这

是受春季气候特点的直接影响。

类风湿病的春季调护应注意以下几点：

① 替换棉衣宜迟不宜早、宜徐不宜骤，不要因天气突然变暖，中午气温升高，为了一时轻松，随意更换衣物。

② 每晚收听次日天气预告，若变天，要高度重视，注意起居，调宜于风寒波动之先。

③ 平时注意全身性防护并对所患肢体关节予以特殊照顾，加强保暖，如上班外出必戴手套、备衣物，以防不测之寒。

④ 必须注意休息，以免疲劳过度，抵抗力下降，弱不禁风，连续反复出现外感。

⑤ 一旦发现外感，必须安静卧床休息，不得勉强劳作。

⑥ 病情稳定期要重视锻炼，以增强体质，恢复功能。

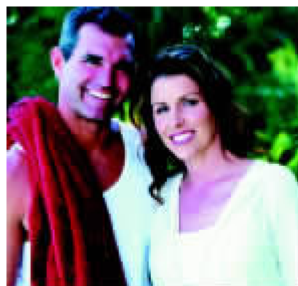
⑦ 人体一切机能从春天开始旺盛，锻炼动以养阳，安卧静以养阴；节制性欲，注意房事，不妄作劳，有益肝肾，以壮筋骨。

⑧ 食补胜于药补。每日服食适量的鸽子汤或鸡汤、鱼汤、羊骨头汤，以温养脏腑气血。



宜早、晚增衣

“春日春风有时好，春日春风有时恶。不得春风花不开，花开又被风吹落。”王安石的这首诗是对春季气候特点的最好写照。春季为中国气候中冷暖交替、多变的季节，可能今天春风荡漾，明天则会寒气袭人；白天气候宜人，早、晚却寒冷异常。所以，从保健养生的角度讲，春季的穿衣有其特殊性，宜早、晚增衣，中午减衣。衣着的实用性表现为保暖御寒，增减随意，美观得体。



春季有病忌停药

治病用药有严格的方案，药物、药量和时间与病情有密切关系。随便停药可发生停药综合征、换耐药性等不良现象，增加治疗难度，不利康复，甚至因停药加重病情，使病情恶化，危及生命安全。所以，春季有病忌停药。



保健宜“春捂”

“春捂秋冻”，是中国民间常说的一句话，其意深远，包含有一定的科学道理。

“春捂秋冻”，从养生保健的角度讲，“捂”要捂得适宜，“冻”要冻得适度才行。否则，“春捂秋冻”太过，对身体是有害的。

此外，春季人的阳气向外开泄，每逢暖风吹拂，感受风邪后常会出现热性症状，即常说的“热伤风”。所以，外出被雨淋湿了衣服和头发，应及时换衣擦头，能喝点姜汤更好，以驱散寒气，防止感冒。

要使身体能够适应气候的变化，减少疾病，春捂秋冻只是一方面，更重要的是要注意锻炼身体，增强体质，多进行室外活动，或散步，或做操，或练拳，或参加其他体育运动，并要持之以恒。秋冬之交及冬春之交，在加强锻炼的同时，穿衣服要随气候的变化适当增减，以感觉秋不过于寒，春不过于热为宜。



春季疾病宜用板蓝根防治

① 感冒、流感。取板蓝根18克，制成粗末，水煎，代茶饮。或加用羌活9克，煎汁饮用，连续服用3日。也可用板蓝根冲剂冲服，每次服用一包，每日服用2次，连续服用3日。
② 流脑。用板蓝根的叶30克，揉碎，煎水，代茶频饮，连续服用3～5日，是预防流脑的良方。或用板蓝根15克，贯众15克，共制为粉末，煎水，代茶饮用，连续服用3～5日，也有防治效果。
③ 腮腺炎。取板蓝根30克，煎水服用，连续服用3日；或用板蓝根冲剂，每日服用2包，分2次冲服，对有腮腺炎接触史者有一定的预防作用。或用板蓝根30克、金银花10克、薄荷5克，共制成粉末，煎水，代茶频饮，对腮腺炎肿痛发热，有较好的治疗作用。
④ 红眼病。用板蓝根30克、生山桅9克、生甘草6克，加水适量，煮汁饮服。每日服用3次，连续服用3日。
⑤ 病毒性肝炎。在流行期间，可选用茵陈、板蓝根、贯众各15克，加水适量，熬煎浓汤饮服。每次服用100毫升，每日服用2次。

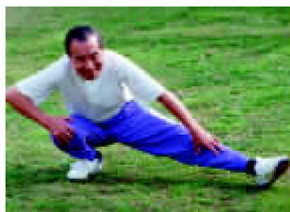
外出锻炼忌过早

春天的早晨，室外气温比较低，有时还有浓浓的雾气，居室内还有取暖的设施，温度偏高，这就导致了室内外温差较大。有些人特别是老年人，如果到室外运动过早，会使身体骤然受冷，容易患伤风感冒，导致哮喘病、慢性支气管炎等病情加重。所以，春季外出锻炼忌过早。



忌激烈的体育活动

在春季的体育锻炼中应注意，一些疾病患者，特别是老年人，体质较弱，适应能力也低，参加体育锻炼要量力而行，注意循序渐进，选择散步、气功、太极拳、广播操等比较舒缓的活动，忌进行剧烈的体育活动。因为剧烈的体育活动很容易诱发心、肺等疾病。



忌春风送病

春季，乍暖还寒，气候多变，早晚温差大。此时，如果衣着单薄，容易感受风寒而伤风，因此，春季忌春风送病。

春季的风寒虽不及冬季严酷，但不易迅速退去。当春寒渐长，气候逐渐变暖时，劳作后出汗脱衣，或在室内外温热环境中吹风，如果体质较弱，还会感受风热之邪而发生风湿病。这类风湿病，除了可以从皮毛、口鼻侵犯到肺内外，还能“逆传心包”引起心肌炎、中毒性休克等重症。

在风热的环境中，致病的微生物很容易繁殖、传播，所以，风湿病也可以成为一些春季急性传染病的先导。春气升发，湿气易于上蒸，兼之阴雨天多，可使湿气加重，当湿与风或风寒相结合时，便可引发风湿性关节炎等风湿病。

春季防病，首当防风，切忌“春风得意”。头身出汗后应及时擦去，忌马上脱衣及敞怀让春风尽吹。室外作业或春游、远足要带好雨具，忌久居湿地和当风之处。室内白天通风后，夜间要关好门窗。脱衣不可过快，可随气候变化而增减，特别应多备几件背心之类的夹衣。风盛之时要少外出，以减少传染病发生的机会。



宜养肾、肝和肺

春季，是一个舒爽的季节，宜养肾。对于肾功能不佳的患者来说，春季是养肾与调理的好时节。根据中医临床经验，此时服用强肾配方与固肾药膳，对肾功能初期恶化与肾病末期患者的疗效皆可达六成以上。

中医强调，肾脏病患者应注重春季生活调理，饮食以清淡甘味为主。肾脏病患者在春季的生活中，宜早起呼吸新鲜空气，做柔软体操，尤其应注重保温，以免感冒；在饮食方面，不可食用过于辛辣油腻的食品，以免损及肝肾。因此，建议春季多食用蔬果等清淡食品，如山竹、莲藕、薏米、黄瓜及香瓜等。

根据中医学的理论，春季养生，尤须注意肝和肺的保养。

在中国的大中城市的医院门诊，医生们经常遇到迁延性肝炎、慢性肝炎，每到春季多有复发，成为活动性的迁延性、慢性肝炎；有支气管扩张的宿疾，也多由于冷暖无常，引起复发咯血。还有哮喘病，人们往往只注意秋、冬季节易于发病，而忽视了春季也是好发的季节。除了防寒保暖外，还要留意饮食宜忌、劳逸结合、情志安定等。

在饮食上，不宜食用“发”的食品，如笋、鸡等。人有痼疾，其气多虚。食笋更耗其气，因虚而益虚，更易于发病。临床上，常见有些患者食笋而引起咳嗽，导致咯血、哮喘的复发。鸡能动风助肝火。春季正值肝阳上升时节，食鸡就易动风助肝火，引起肝木偏亢，导致迁延性、慢性肝炎及高血压等病的复发。春季宜多食些柔肝养肺的食品。如荠菜，益肝和中；菠菜，利五脏，通血脉；山药，健脾补肺；淡菜，益阴，可以滋水涵木。

立春之后，可以适时服用一些滋补品。如银耳，甘平，无毒，能润肺生津，益阴柔肝。还有人们熟悉的菊花茶，菊花能疏风清热，有平肝、预防感冒、降低血压等作用。现代药理研究认为，菊花有扩张冠状动脉、增强心肌收缩力、改变心肌缺血的功用。但是，久服菊

花，疏泄太过，又会使肝木失于滋养。菊花可与桑葚同泡茶喝，桑葚具有养血柔肝、益肾润肺的作用，可以收到肝、肺同养的效果。







夏季保健养生宜忌

夏季养生五宜

① 起居有规律，休息时，适当地进行一些家务活动和锻炼。因为，通过活动和锻炼，可以促使滞留在体内的废物通过呼吸、出汗而排出体外，散热排温。
② 调节心情，不要急躁。夏季气候炎热，人容易急躁发怒，情绪紧张，很容易“上火”，从而引发各种疾病。
③ 科学纳凉，防止感冒。夏季感冒大多是由于避暑纳凉时不注意而引起的，暑热风寒乘虚而入，患上“热伤风”。因此，夏季不要过分纳凉或晚上睡在室外不穿不盖。
④ 防止烈日曝晒，防止中暑。
⑤ 饮食合理，注意卫生。夏季不要吃得过饱，饮食以素淡为主，多吃些新鲜蔬菜、瓜果等。同时，夏季容易腹泻，在饮食方面，要注意卫生。



夏季饮食三忌

夏季天气炎热，胃肠功能减弱，容易患上肠道疾病，所以夏季的饮食应注意以下几点：
① 忌食湿热、辛辣的食物。这类食物容易助热生火，使人体内阳热过盛，引发热毒；而且人体虚弱，元气不足，食用这种食物，容易耗液伤津。
② 忌过量食用苦味的食物。《金匮要略》指出“夏不食心”，“心”即苦味的食物，进食苦味助心气，而制肺气。孙思邈也主张：夏七十二日，省苦增辛，以养肺气。
③ 忌食不洁的食物。夏季食物容易变质，应注意“病从口入”，不喝生

水，不吃未洗净的生菜瓜果，不吃变味的食物，以防发生肠道病变。



出汗多宜适当食用酸味食物

夏季气候炎热，出汗多，最容易丢失津液，应适当吃一些带有酸味的食物。一方面多食如西红柿、柠檬、草莓、乌梅、葡萄、山楂、芒果之类的果品，它们的酸味既可以预防因流汗过多而耗气伤阴，又能生津解渴，健胃消食。另一方面也可以在菜肴中加点醋，醋酸可以杀菌消毒，防止胃肠道疾病。



烹调菜肴宜加胡椒粉

中医认为，胡椒味辛，性大温而无毒。李时珍说胡椒有“暖肠胃，防寒湿”的功效，并可治疗“反胃虚胀，冷积阴齿”。而现代医学研究表明，胡椒含有一种能扩张毛细血管和促进汗腺分泌的物质，具有解表散寒、除湿利水的作用。因此，暑热的夏季，在炒菜、做汤时宜加入5～10克的胡椒粉，有利于促进汗腺“排涝”。



预防海鲜中毒的方法

不要吃生的或半生不熟的，或外熟内生的海产品。对海产品要烧熟煮透，螃蟹要蒸30分钟，大虾要煮沸10分钟，才能保证海产品上的细菌被全部杀死。吃海产品要现吃现做，做熟后盛在经过消毒的容器内。剩下的或存放时间过长的海产品，下次食用前一定要充分加热。另外，接触过海产品的容器、用具、炊具及操作人员的手应经过彻底洗刷消毒后，才能接触熟食品。

食用海鲜宜注意饮食卫生

海产品味道鲜美，营养丰富，深受大家的喜爱。 但是，食用海鲜时要特别注意，如果食之过度或不注意饮食卫生，就会对身体有害。

大部分海鲜食品含有丰富的“嘌呤”成分。如果经常过量摄入“嘌呤”，往往会引起体内尿酸过高。其中有三分之二可经尿液排出体外，余下的三分之一则会促使血中尿酸浓度增高，使过多的尿酸沉积在关节周围或组织内，可引起急性肠炎反应、关节退行性病变，症状严重时可出现关节僵硬或畸形。

另外，如果吃了不干净的海鲜，还会引起急性副溶血性弧菌食物中毒。 其典型症状是：上腹部或脐周呈阵发性腹绞痛、腹泻，先出现水样便，继而出现脓血便。同时，还伴有恶心、呕吐，体温在38～39℃，个别患者可达40℃以上，甚至发生休克、昏迷。如抢救不及时，可造成死亡。



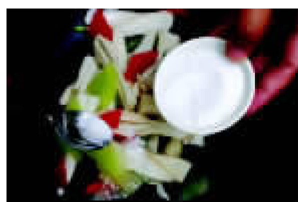
夏季养生宜吃凉拌面



夏季大家都爱吃凉面，因为其吃起来不燥热，比较凉滑。其实早在中国古代就有了吃凉面的风俗。宋代有医书记载：“三伏中，朝廷做面，以赐臣下。”即当时的皇帝已经知道麦面可清暑热，消烦止渴，夏季多吃凉面很合适。

饮食菜肴宜稍咸

炎热的夏季，人体出汗多，所以在饮食方面，宜食用口味稍咸的菜肴。这样既可以及时补充人体因出汗而失去的盐分，又可以避免因出汗过多而出现虚脱。



宜多吃凉性蔬菜

天气炎热的夏季，人体很容易患上暑湿。当暑湿之毒侵入人体后，往往会导致汗毛孔张开，过多出汗，造成气虚，引起脾胃功能失调，消化不良等病症。在现代生活中，肉类动物性食物增加，体质呈酸性，多内热。因此，适当吃一些凉性蔬菜，有利于生津止渴，除烦解暑，清热泻火，排毒通便。在夏季上市的蔬菜中，如苦瓜、丝瓜、黄瓜、菜瓜、西瓜、甜瓜、西红柿、茄子、芹菜、生菜、芦笋等，属于凉性蔬菜。



夏季减肥宜多吃冬瓜

冬瓜，其质细嫩，味道鲜美，清淡爽口，食法多样，是夏季时令家常瓜蔬之一。

冬瓜富含人体所需的许多维生素、蛋白质和矿物质，却不含脂肪。它具有利尿、利便、利水和滑肠等作用。所以，肥胖的人夏季宜多吃冬瓜，可以使身体逐渐消瘦，达到减肥的目的。



夏季宜吃的九种苦味菜

① 苦瓜。苦瓜为夏季食用佳品，有丰富的营养，既可凉拌，又可炒肉、烧鱼。它具有增食欲、助消化、除热邪、解疲乏、清心明目、益气壮阳等作用。研究还发现，苦瓜中含有的苦瓜蛋白能刺激免疫细胞而具有抗癌作用。
② 苦菜。苦菜主要含有碳水化合物、B族维生素、维生素C及矿物质等营养成分。中医认为，苦菜性味苦、寒，具有清热凉血、解毒的作用。腌苦菜是夏日佐饭的美味佳肴，具有爽口开胃、消暑、清心除烦的作用。
③ 蒲公英。蒲公英是一种营养丰富的蔬菜，主要含有蛋白质、脂肪、胡萝卜素、核黄素及钙、磷、铁等营养成分。在食用方面，夏季多用嫩叶凉拌，也可烹调。中医认为，蒲公英性味甘、苦、寒，入肝、胃经，具有清热、解毒、止泻、利胆、保肝、健胃、降血压、提神、抑菌、抗癌等作用。
④ 苦笋。中医认为，苦笋味甘，性凉而不寒，具消暑解毒、减肥健身、健胃消积等功效。

⑤ 芜菁。中医认为，芜菁性平，味苦、辛、甘，入胃、肝、肾经，具有开胃下气、祛湿解毒的作用。适于治疗食积不化、消渴、热毒风肿等病症。
⑥ 莴笋。 中医认为，莴笋性凉，味苦、甘，入肠、胃经，它具有通利小便、开胸利膈、顺气调中、清热止渴的作用。适于治疗小便不利、脾胃气滞、饮食不振、消渴多饮等病症。
⑦ 仙人掌。中医认为，仙人掌性味苦寒，主入心、肺、胃经，具有清热解毒、行气活血、化瘀安神的作用。研究表明，仙人掌能防止动脉硬化，还可治疗糖尿病、肥胖症、肺癌等病症。
⑧ 野蒜。它具有理气宽胸、通阳散结的作用。治疗胸痹、心痛、干呕等。
⑨ 枸杞苗。中医认为，枸杞苗全株性凉，味甘苦，具有清热除烦、滋阴明目的作用。适于治疗阴虚发热、消渴口干、手足心热以及肝肾亏虚、两目干涩、虚火牙痛等病症。



防燥润肺宜食百合

中医认为，百合味甘、淡，性微寒，具有润肺止咳、清心安神、镇咳、平喘、止血等作用。因此，夏季经常食用百合，对预防肺燥病效果较好。



几种用百合制作的食物

百合粥：百合30克，粳米60克，加水适量，用小火煨煮，待熟烂时，加入糖适量，即可食用。对年长者或身体虚弱而有心烦失眠、低热易怒者尤为适宜。加入甜杏仁9克同煮，适于肺阴亏虚的久咳、干咳无痰、气逆微喘等患者。

百合汤：将百合除去外衣，加水适量，用小火煮至极烂，加入适量白糖，即可食用。具有润肺清心的作用，可作为肺结核患者食疗之用，还可防燥润肺。

百合煎剂：百合30克、麦冬9克、桑叶12克、杏仁9克、蜜渍枇杷叶10克，加水适量，同煮食用。具有养阴解表、润肺止咳作用，适合用来治疗因感冒而咳嗽、干咳无痰、口干咽燥者。久咳不愈、咳嗽较甚、咳痰带血者也可以服用，疗效明显。

养生宜吃黄鳝

农历每年的四月至端午节前后，是黄鳝上市的季节。 黄鳝经过春季的觅食摄生，到了夏季已是圆肥丰满，柔嫩鲜美，营养丰富，主要含蛋白质、脂肪、磷、钙、铁等营养成分，而且对各种身体状况的人来说都具有滋补功能。



大暑进补宜食老鸭

宋代诗人苏东坡“春江水暖鸭先知”的名句，生动形象地描绘了大自然的变化和“寒暖鸭先知”的特征。因此，在中国民间，老鸭是夏季备受人们喜爱的时令进补美食。

中医认为，大暑进补宜食用老鸭。鸭子常年在水中生活，性偏凉，具有滋阴养胃、利水消肿的功效。

养生宜补钾和镁

在炎热的夏季，气温高，人体出汗较多，体内将丢失一部分水分和盐分，随汗液排出的还有一定量的钾元素。如果体内缺钾，往往会

使人感到倦怠无力，出现精力、体力下降等症状，同时会出现耐热平衡失调、代谢紊乱、心律失常和全身肌肉无力等。补钾能避免高血压对动脉壁造成的机械损伤，并能降低高血压患者中风的发病率。最好的补钾方法是，在日常膳食中多吃些含钾丰富的食物，如大豆、红豆、鲜豌豆、毛豆、油菜、芹菜、菠菜、海带、紫菜等。另外，牛奶、鹅肉、鲤鱼、鳝鱼等食物也含有一定含量的钾，应经常食用。

夏季养生宜适当地补镁。对于一般人来说，最好的进补方法是多吃富含镁的食物。如蔬菜中的绿叶菜、茄子、萝卜、土豆等；水果中的葡萄、香蕉、柠檬、橘子等；粮食中的糙米、大麦、荞麦、新鲜玉米、小麦胚等；豆类中的豌豆、红蚕豆；水产中的海参、墨鱼、鲑龟、沙丁鱼、贝类等。因此，多吃粗粮、蔬菜、水果，一般就可以有效地提高镁的摄入量。







夏季进补宜吃西洋参

炎热的夏天，人们常常会感到烦躁不安、食欲不振。中医认为，西洋参性凉味甘，具有补气养阴、清火除烦、养胃生津的效果。所以，西洋参是夏季进补的常用之品。 同时，西洋参还适用于虚躁烦火、倦怠乏力以及烟酒过多、食欲不振等病症。在强体健身方面，西洋参确实有独到之处。中医认为，西洋参最适宜气阴两虚发热的病人食用，其特点是不热不躁。



西洋参的几味夏季小配方

① 将西洋参切片或参须3克，置于水杯中，加适量沸水，闷约5分钟，反复饮至无味，嚼服。

② 将西洋参切片或参须3克、菊花0.5克，沸水冲泡，代茶饮。具有滋阴生津、清热明目的功效。

③ 将西洋参切片或参须3克、麦冬10克，置沙锅中，加水适量，煮沸后，用文火炖煮一小时，饮汁。麦冬可增强西洋参滋阴、生津、润肺的功效。

夏季宜补气

俗语说：“药补不如食补，食补不如气补。”所谓气补，指的就是人的精神状态。

在天气炎热的夏季，人容易心浮气躁，工作效率降低，感觉工作压力倍增，焦虑感加剧。在这种情况下，人要想拥有良好的精神状态，宜气补。气补的方法很多，具体的措施为：

① 保证睡眠时间。在夏季日常生活中，要早睡早起，按时入睡。

② 注意保持卧室通风、凉爽。如果室内未装空调，需使用物理降温法。如打开所有门窗，使空气对流，用水洒扫地板等。

③ 午睡不能少。夏季日长夜短，气温高，人体新陈代谢旺盛，消耗也大，容易感觉疲劳。夏季午睡，可使大脑和身体各系统都得到放松，有利于下午的工作和学习，也是预防中暑的措施。

④ 保持平静的心情。夏季天气炎热，力求“心静自然凉”，室内温度应适当调高，避免室内外温差过大；同时要注意休息，有条件的可以听听轻音乐，适当地放松，有利于促进身体健康。



解暑宜“以热补热”

夏季气温高，人们喝杯冷饮，或冲个冷水澡，浑身顿感凉快。然而，这种凉快感不能持续很长时间。其实，“以热解热”才是一种有效的解暑良方。有关研究资料表明，夏日饮上一杯热茶，可以在9分钟后促使体温下降1～2℃；洗个热水澡，其效果与冲个冷水澡有着明显的不同，它可以促进皮肤毛细血管和毛孔扩张，有效地将体内热量迅速排放出去。





老年人如何预防脑卒中

老年人特别是患有高血压或动脉硬化的人，怎样在盛夏预防脑卒中呢？

第一，要注意防暑降温。盛夏季节，要注意改善居室通风条件，利用早、晚时间开窗通气，保持室内空气新鲜。在室外行走时，要注意防强烈阳光，采取必要的遮阳措施。中午气温高，老年人应尽量减少室外活动，最好能午睡。

第二，要注意常饮水。夏季，由于老年人“渴”神经不敏感，加之排水较多，所以容易造成体内缺水，这为脑卒中埋下了隐患。因此，在盛夏季节，老年人即使是没有感到“口渴”也要饮水，最好每天保持饮水1500毫升，以补充失去的水量。

第三，要注意饮食。盛夏季节，老年人的饮食要格外注意，应多吃清淡和容易消化的食物，如豆制品、蛋类、乳类、鸡、鱼、新鲜蔬菜、瓜果等，少吃油腻煎炸的食物。夏季常饮绿豆汤、菊花茶，既能降温去暑，又能降血压，对老年人最为适宜。

如果老年人在夏季出现经常性头痛、眩晕、肢麻、肉颤、一时性失语等脑卒中先兆，要及时去医院检查治疗。

宜防水中毒和脑卒中

夏季天气炎热，人体出汗多，因而喝水也多。但是，也要注意防止水中毒。

现代医学研究认为，人体的细胞膜是半透明的，水可以自由渗透。如果人大量饮水，血液和间质液就会被稀释，渗透压降低，水便渗透到细胞内，使细胞肿胀而发生水中毒。在人体各个器官和组织中，脑细胞对水中毒的反应最快，一旦脑细胞发生水肿，就会使颅内压力增高，导致头昏脑涨、呼吸减慢、心律下降，严重时则产生昏迷、抽搐，甚至危及生命。当发生水中毒时，血液中氯化钠浓度下降，会造成人体全身肌肉疼痛痉挛。

在炎热季节或大量出汗时，要防止喝水引起水中毒，可在饮用水中放点盐，有条件的可喝含盐汽水，也可用咸菜伴水喝。

另外，盛夏季节天气炎热，往往会引起人的食欲减退，所摄入的营养相对减少；与此同时，由于昼长夜短，睡眠往往不足，这些因素会造成人体虚弱，抵抗疾病的能力下降。

专家们指出，当气温升至32℃以上时，一方面人体汗液大量蒸发，散热降暑，其代谢是通过皮下血液循环比平时高出数倍的血流量来完成的。这种超常的血液循环，对高血压患者来说，不但可导致血压升高，而且增加了脑卒中的可能性，从而容易发生脑溢血。另一方面，人体有限的血液在短期内纷纷涌向皮肤，势必造成大脑血流骤然减少，对心血管调节功能不良及脑动脉硬化的老年人来说，也易诱发脑梗死性脑卒中。



防中暑宜多吃含钾食物

科学实验表明，缺钾的实验动物在炎热环境中有半数以上死亡，而不缺钾的动物则没有死亡。现代医学临床也观察到，中暑病人都有低钾现象。所以，在炎热的夏天，为了防止中暑发生，宜多吃些含钾丰富的食物，如海带、紫菜、豆制品、土豆、西瓜、香蕉等。





宜防日光角化病和光感类皮肤病

日光角化病，又叫老年角化病，是长期在夏季日光下曝晒损伤皮

肤引起的癌前期损害，易发生于中老年皮肤白皙者。

防治日光角化病的方法：一是减少日照，尤其是夏季上午10点至下午3点这段时间内，避免日晒尤为重要。二是擦一些防晒霜，对皮肤有较好的保护作用，应慎重选用有效、稳定、作用持久、不易被汗水冲掉、无毒、无刺激的防晒霜。三是外用维甲酸类药物，对于此病及皮肤老化均有很好的作用。四是冷冻、激光、磨削术等皮肤外科治疗手段，可较好地治疗此病。

夏日，阳光强烈，对于皮肤较白皙的人、光敏感者和摄入光敏物质的人来说，宜防光感类皮肤病。因为，夏季气候炎热，阳光长时间照射在皮肤暴露处，会引起手背、面部发红，肿胀，严重者还可以发生水疱，通常称为“光感性皮炎”，要注意避免光敏物质和日光直接照射。

中暑饮食四忌

第一，忌大量饮水。中暑患者应减少喝水量，每次最好不超过300毫升。因为如果大量饮水，会冲淡胃液，影响消化功能，还会引起反射排汗亢进，结果造成体内的水分和盐分大量流失，严重者可以促使热痉挛的发生。

第二，忌大量食用生冷瓜果。中暑患者大多属脾胃虚弱，如果大量食用生冷、寒性食物，会损伤脾胃阳气，使脾胃运动无力，严重者出现腹泻、腹痛等病症。

第三，忌吃大量油腻食物。中暑后应少吃油腻食物，以适应夏季胃肠的消化能力。吃大量油腻食物会加重胃肠的负担，使大量血液滞留于胃肠道，输送到大脑的血液便相对减少，就会感到疲倦加重，更易引起消化不良。

第四，忌单纯进补。中暑之后，暑气未消，虽有虚症，却不能单纯进补。如果过早进补，会使暑热不容易消退，或使已经逐渐消退的暑热复燃。



宜防“气象病”

在夏季，有一些疾病与气象条件有密切的关系。如天气突变、阴湿等，常使关节炎病人疼痛加重；有手术刀痕、外伤疤痕、骨折过的人，常在阴转雨前出现疼痛等等，这些疾病医学上称为“气象病”。

为避免或减少“气象病”对人体健康的危害，可以采取如下措施：

① 根据夏季特点和气象因素，从衣、食、住、行等方面，对人体采取综合性预防保健措施。

② 加强体育锻炼，增强体质，提高人体对气候变化的适应能力。

③ 按免疫程序，及时进行各种预防注射和预防服药，提高机体免疫能力。



防鼻面部疖肿

夏季天气炎热，人体出汗多，如不注意鼻面部的清洁卫生，就容易发生鼻面部疖肿。

在人的面部，有一个三角形区域（自两侧口角至鼻根部）称为面

部危险三角区，该区及其周围静脉血管相当丰富，但是缺乏防止血液倒流作用的瓣膜，所以很容易生鼻面部疖肿。如果对鼻面部疖肿未进行及时有效的治疗，或进行了挤捏，病菌就会很快由面静脉进入内眦静脉，经眼上静脉向上直达颅内海绵窦，引起海绵窦血栓，或引起其他颅内外并发症，对生命构成威胁。

夏季生鼻面部疖肿，一定要抓紧治疗。疖肿初起时局部红肿，可肌肉注射青霉素，每天2次（注射前须做皮试）。局部红肿隆起有脓头时，可在无菌操作下切开排脓引流。有并发症者需要住院治疗。此外，在夏季日常生活中，要勤洗澡、勤洗脸，保持鼻面部清洁，戒除挖鼻孔、拔鼻毛或拔胡子等不良习惯。

防拖鞋皮炎和接触性皮炎

塑料凉鞋或拖鞋大多数在穿了一段时间之后，在第二年、第三年的夏天再穿的时候，有些人的脚往往就会患皮炎，通常称为“拖鞋皮炎”。

拖鞋皮炎初起时，脚背上的皮肤瘙痒、发红，出现丘疹，严重者还会起水疱、糜烂、渗液、脱屑等，时间长了可呈湿疹样改变，皮肤变得粗糙，皮纹沟消失。病变的范围以脚背前半部最多。

预防拖鞋皮炎最根本的办法是：对橡胶和塑料过敏的人，改穿布底或皮革制成的拖（凉）鞋或穿上袜子，避免脚部皮肤与拖（凉）鞋直接接触。

拖鞋皮炎的治疗原则与一般的皮炎、湿疹差不多：口服抗组织胺类药物以及维生素C、葡萄糖酸钙等。症状较轻者，可用氟氢松、地塞米松软膏涂抹；症状较重者，可用糖馏油糊膏外涂，再以敷料包扎；皮损局部有渗液时则需用3%硼酸水湿敷。

另外，还要注意防止接触性皮炎。接触性皮炎主要是指皮肤接触有毒的物质、致敏物质或某些药品所致的皮炎。其症状是：接触部位皮肤发生红斑、肿胀、水疱等，自感灼热、痒或痛。当皮肤出现红肿的时候，可以用清洁的水冲洗，再用炉甘石洗剂和氟氢松软膏擦患处。



夏季贫血者宜饮绿茶

绿茶为夏季时令健康饮料，绿茶中含有丰富的叶酸。在5杯绿茶中就含有每人每日所需要叶酸量的25%。而叶酸是B族维生素中的一种，可以预防贫血。因此，夏季贫血者宜饮绿茶。

在饮用绿茶时还应注意方法，最好的泡茶方法是：用刚刚煮沸的水冲茶，冲好后加上盖子，待20分钟后饮用。同时，泡茶容器的封盖愈严密，能保存的叶酸含量也就愈多。



夏季防癌宜多吃葡萄

1974年，芝加哥的科学家们在寻求防癌化学物质的过程中发现，葡萄中富含一种可以抗癌的物质。在葡萄酒中也同样发现了少量的这种化学物质。所以多吃葡萄可以防止癌症发生。



忌常食热性调料

夏、秋季燥热、气温高，人们会使用热性调料制作大菜，如八角、小茴香、桂皮、花椒、白胡椒等，烹制的菜特别香，口感好。但是，经常食用热性调料制作的菜肴，不利于人的身体健康。

因为，热性调料本身就有辛辣的特点，用来制作的菜肴，健康人食用以后，会感到非常烦躁，同时还会引起消化道和泌尿道的一些病症。其危害具体表现为：一是会引起便秘、肠胀气、痔疮、尿痛、肾痛、血尿等病症。二是会引起全身疾病，如唇燥裂、口角炎、咽炎、头晕等。三是慢性病如肝病、心脏病、肺结核、高血压、动脉硬化、甲亢等患者，食用热性调料制作的菜肴后会导致病情加重。所以，夏、秋季忌常食热性调料。



生活妙妙招

★★★教大家一个治疗牙痛的小偏方。将花椒研碎，浸泡于50°以上白酒中，10天以后过滤去渣。这时，用棉球蘸药酒塞于龋洞中即可。

降血压宜茶疗

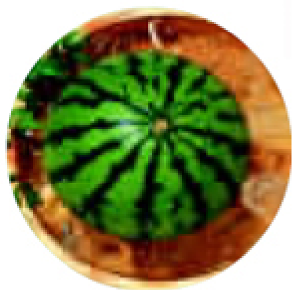
夏季天气炎热，高血压患者除了坚持药物治疗外，还要服用既能解暑又能降压且清凉可口的饮料。现介绍几种夏季茶疗降血压的方法：

① 荷叶茶。荷叶的浸剂和煎剂，可扩张血管、清热解暑、降血压，还是减肥良药。取适量的鲜荷叶，清洗干净，切成碎末，加沸水冲泡，放凉后饮用。
② 莲心茶。莲心，即莲子中间青绿的胚芽，其味极苦。取莲心12克，沸水冲泡饮用，除能降血压外，还能清热、安神、强心。
③ 玉米须茶。玉米须有很好的降压、利尿、止血、止泻和健胃等功能。每次取玉米须25克，沸水冲泡饮用，一日数次。适于治疗因肾炎引起的浮肿和高血压，疗效明显而稳定。
④ 枸杞茶。枸杞除了可降低血压、胆固醇和防止动脉硬化外，还具有补肝益肾、润燥明目等作用。一般每日用量9克，沸水冲泡饮用。
⑤ 决明子茶。决明子具有除风散热、清肝明目、利水通便的功效，适用于患高血压、便秘的人。每日服用15～30克，炒黄，水煮，待凉后饮用。
⑥ 茉莉花茶。茉莉花具有疏风清热、明目解毒的功效，适用于高血压、冠心病患者。每日服用10～20克，水煮或沸水泡服均可。
⑦ 山楂茶。山楂具有消食健胃、生津止渴、活血散瘀等功效，适用于高血压、冠心病等患者。每日服用15～30克，加水适量，熬煎浓汤，待凉后饮用。



感冒初期忌食西瓜

夏季，如果是感冒初期，最好不要吃西瓜。因为西瓜属于甘寒之品，具有清热解暑、防烦止渴、利小便的功效。而感冒初期，病邪尚在表面，此时若吃西瓜，不但不能表散病邪，还会因其清解烦热而引邪入里，使感冒加重。所以，感冒初期忌吃西瓜。应在感冒治愈之后，或感冒病情加重，并出现高热、咽痛之时食用西瓜，才有益于人体的健康。



忌食青蛙肉、鲜海蜇、死黄鳝和忌常食咸鱼

青蛙肉

青蛙肉中有一种叫做孟氏裂断绦虫的寄生虫，人吃了以后会使人体局部组织遭到破坏，甚至有双目失明的可能。此外，在农田里施用化肥，昆虫的体内也积聚了部分农药，青蛙吞食了这些昆虫也会染上药毒，人再吃了含毒青蛙，也易引起中毒。

新鲜海蜇皮

新鲜的海蜇皮是不能吃的，因为其中含有毒素，只有经过食盐加明矾浸渍3次，使新鲜海蜇脱水，毒素随水排出体外，才可食用。

黄鳝

只能食用活黄鳝，而且要以现宰、现烹调为佳。而食用死黄鳝可引起中毒。因为黄鳝死后，体内所含组氨酸很快变质，并在酶和细菌作用下分解，生成有毒物质组胺。

咸鱼

咸鱼一般是将生鱼用海盐腌制而成的，食用过多也会导致中毒，因为海盐里除了氯化钠外也含有少量的硝酸钠和亚硝酸钠。这样海盐中的亚硝酸钠和生鱼中的胺长期接触会引起化学反应，致使鱼体内产生大量的二甲基亚硝酸盐，这种物质进入人体后，容易被代谢转化为致癌性极强的二甲基亚硝酸胺。

喝啤酒六忌

剧烈运动后忌喝啤酒

夏季，有些人进行剧烈运动后，常常喜欢痛饮一番啤酒。其实，

经常这样做有导致痛风的可能。因为人在剧烈运动后，饮用啤酒会使血液中尿酸浓度升高，在尿酸排泄发生障碍时，便会在人体关节处沉淀，从而引起关节炎和痛风。

啤酒忌与白酒混饮

啤酒是一种低酒精含量的饮料，但含有二氧化碳和大量水分，如与白酒混饮，会加重酒精在全身的渗透，对肝、胃、肠和肾等器官产生强烈刺激，并影响消化酶的产生，使胃酸分泌减少，导致胃痉挛、急性胃肠炎等病症。

吃海鲜时忌喝啤酒

因为海鲜中含嘌呤和苷酸两种成分，而啤酒恰恰富含这两种成分分解代谢的重要催化剂维生素B_1，两者混在一起饮用，便会在人体内发生化学作用，使人体血液中的尿酸含量增加，并因失去平衡而不能及时排出体外，以钠盐的形式沉淀下来，从而形成尿路结石。

喝啤酒忌配菜不当

有些人喝啤酒喜欢吃鱼、肉，这不仅影响消化，而且还会减少泡沫，损失啤酒的营养。喝啤酒时配以含有丰富蛋白质的油炸食品及其他组织松脆的食品最佳。

饭前忌喝冰镇啤酒

饭前过量喝冰镇啤酒，容易使人体胃肠道温度骤降，血管迅速收缩，血流量减少，从而造成生理功能失调。同时，还会导致消化功能紊乱，易诱发腹痛、腹泻等。

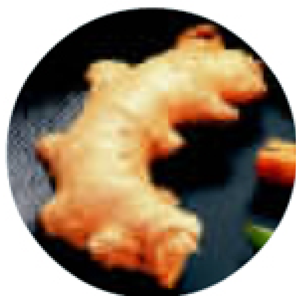
胖人忌多喝常喝啤酒

啤酒营养丰富，热量较高，夏季经常饮用，会使体内脂肪堆积，身体发胖，出现“啤酒肚”。



忌吃烂生姜

民间早有“冬吃萝卜，夏吃姜，不劳医生开药方”的谚语。生姜为四辣（葱、姜、蒜、辣椒）之一，是家庭日常烹调不可缺少的重要调味品。但是，值得提醒人们注意的是，烂生姜一定不能吃。因为，生姜腐烂以后，会产生一种毒性很强的有机物——黄樟素。它能使肝细胞变性，诱发肝癌和食道癌。如果在烹调中使用烂生姜，尽管量很小，但对于肝细胞是有毒害作用的。尤其是肝炎病人，更忌食烂生姜。



忌多食坚果

坚果是指富含油脂的种子类食物，如花生、核桃、腰果、松子、

瓜子、杏仁、开心果等。

在食物的分类中，坚果被归为脂肪类食物。坚果含的热量非常高。50克瓜子仁所含的热量相当于一大碗米饭。对于一般的人来说，一天吃30克左右的坚果是比较适当的量。所以，坚果宜在冬季食用，夏季忌过多食用。



忌空腹吃西红柿和食用未成熟的西红柿

西红柿是一种既可当水果又可当蔬菜的食物，因为酸甜适口，营养丰富，含有丰富的维生素C及钙、铁、磷等矿物质而深受人们的喜爱。

但是，西红柿中含有大量的胶质、果质、棉胶酚等成分。这些物质很容易与胃酸发生化学反应，凝结成不溶性的块状物质。这些块状物质有可能把胃的出口堵住，使胃内的压力升高，引起胃扩张，甚至产生剧烈的疼痛。而在饭后吃西红柿，胃酸与食物充分混合后，大大降低了胃酸的浓度，就不会结成硬块了。因此，夏季忌空腹吃西红柿。

同时值得提醒的是，不要食用未成熟的西红柿。这是因为在未成熟的西红柿中含有大量的有毒物质“番茄碱”，人食用后容易发生中毒，对身体健康很不利。



荔枝忌食过量

荔枝是中国岭南一带的夏季佳果，也有“果中皇后”的美称，但是荔枝虽甘甜味佳，却不能吃得太多。因为荔枝所含的单糖大部分为果糖，果糖比葡萄糖难消化吸收。果糖被机体吸收后，还不容易直接被组织细胞氧化利用，需要经过一系列酶的催化，才能变成葡萄糖或转变为糖原贮存。荔枝所含的大量水分可以稀释胃液等消化液，多食会使正常饮食量大为减少，甚至完全不能进食，导致低血糖，发生“荔枝病”，轻则恶心、呕吐、出汗、肢冷、腹痛，重则抽搐、昏迷。



忌用天麻作补药

在中国民间，天麻作为大补已经历时悠久。人们常用天麻治疗气血虚弱引起的头痛眩晕、老年体弱、病后体弱、妇女分娩流产等病症。但是，从中医的角度讲，夏季忌用天麻作补药。

现代医学研究分析证明，天麻的主要成分是天麻碱、天麻醚苷、香草醇等，具有明显的抗惊厥作用。天麻对冠状动脉、外周血管有一定的扩张作用。它与中药中的“平肝息风”是一致的，能够治疗头痛和眩晕。但是，天麻对扶正补虚、增进机体功能、提高抗病能力等方面无直接作用。所以，夏季忌用天麻作补药。

慢性肠炎者忌食苦瓜

中医认为，慢性肠炎多属脾胃虚寒，宜食温补固肠之品，忌食用寒凉性的食物。苦瓜寒分比较多，容易损伤脾胃，所以，夏季慢性肠炎患者忌食苦瓜。



肾功能严重不良者忌食冬瓜

冬瓜中含钠量较低，具有明显的利尿消肿作用，因而是肾脏病、浮肿病及高血压病患者的理想蔬菜。但是，冬瓜也有降低肾小球滤过率，使肾功能不良者血液中尿素氮含量升高的作用，甚至还会引起肾功能衰竭。所以，在夏季肾功能严重不良者忌食冬瓜。



劳动后忌猛吃西瓜

西瓜是人们夏季解暑、消渴的最佳食品，但是，在劳动后，不适宜吃大量的西瓜。这是因为，西瓜的含糖量达5%左右。在田间劳动，经受阳光曝晒，人体因产热和消热，使代谢处于不平衡状态。大量出汗使体内水分和盐分丢失过多，西瓜中的糖分不但无助于人体内维持渗透压，而且还因其利尿的作用，促进体内水分的排泄，而盐和

水的丢失又互为因果，失水越多，机体缺盐就越严重。吃了大量的西瓜后，表面上补充了较多的水分和糖，实际上无法使水保留在体内。所以，盛夏为防中暑可适量吃西瓜，同时应饮用含有少量盐分的清凉饮料。



生活误区

★★★很多人认为得了口腔溃疡是因为缺乏维生素或者上火所致，就大量进食水果。尤其在夏天，西瓜更成了不二之选。但是中医认为口腔溃疡主要是阴虚内热灼伤血肉脉络所致。若多吃西瓜，会加重阴液偏虚的状态，导致口腔溃疡更加严重。

用药四忌

① 忌过度服用发汗药。夏季人体容易出汗，此时如果再服大量发汗药，就会大汗淋漓，很可能导致休克等危重症状。
② 忌过度服用温热药。温热药用来治疗寒证，夏季大量服用常会出现发热、出血、疮疡等病变。即使必须使用，也只能减少剂量，缩短疗程。
③ 忌过度服用滋补药。夏季滋补药不易被吸收，只有消化功能完善的人才能使用，否则会出现腹胀、胃口不好等现象。
④ 忌在采用发疱等外治法治疗时用药。通过外敷药物引起发疱等反应来达到治疗目的，是中医治疗法之一。但是，夏季人体出汗多，体表细菌繁殖快，易破损引起皮肤感染，所以忌用引起不良反应的药物。



宜穿皮革凉鞋

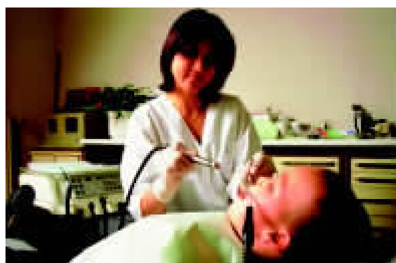
在夏季，天气热容易出汗，所以在选择凉鞋时就要注意了。塑料、橡胶、人造革等一类凉鞋，一般不吸湿，因而穿起来会感到鞋内滑腻，还会发出阵阵臭味；并且这类凉鞋的原材料中含有大量的化学物质，会使过敏体质的人皮肤发生过敏反应。而皮革凉鞋相比较而言，容易吸汗，比较卫生。所以，夏季宜穿皮革凉鞋。

盛夏时节忌拔牙

盛夏时节，牙病患者上医院看病，口腔科医生往往尽量不给患者拔牙。其原因是：

① 夏天气温较高，人流汗较多，很容易感染。人体为了在夏日高温中维持正常的生理活动，必须加强各种体温调节机制来维持正常体温，这种反应使拔牙后的创面容易受细菌的侵袭。

② 病牙拔除后，都有一个暂时性的创口，尤其是近牙根的地方。夏天，由于口腔黏膜内毛细血管明显扩张，创口周围的毛细血管内的血液不易凝结，很容易感染。



忌用凉水洗脚

夏天到了，有人喜欢用凉水洗脚，以为这样既可降温消暑，也比较舒服。其实，这会有损健康。

现代医学认为，脚是血管分支的最末梢部位，脂肪层薄，保温性差，脚底皮肤温度是全身温度最低的部位。夏天，如常用凉水洗脚，会使脚部进一步受凉遇寒，再通过血管传导而引起全身一系列的复杂病理反应，最终可能导致各种疾病。另外，脚底的汗腺较为发达，突然用凉水洗，会使毛孔骤然关闭阻塞，久而久之会引起排汗机能迟钝。脚的感觉神经末梢受凉水刺激后，正常运转的血管组织剧烈收缩，可能会导致血管舒张功能失调，诱发肢端动脉痉挛，引发一系列相关的疾病，如红斑性肢痛、关节炎和风湿病等。



睡前忌用凉水抹席

夏季，有人喜欢用凉水把凉席、草席、竹床抹湿后才睡觉，并认为这样凉快些。其实，在这种湿热交汇的环境中，很容易使人生病。

因为在炎热的天气中，一方面人们不停地出汗，睡床不干燥，加上空气湿度大，如果再用凉水抹席，更增加了睡床的湿度。另一方面人在出汗时，毛孔是张开的，霉菌及其他一些细菌易侵袭人体，使人产生疾病。所以，夏季睡前忌用凉水抹席。

睡眠宜讲究科学

夏季，白天长夜晚短，如果睡眠不好，白天就会感到困倦乏力。所以，夏季在睡觉时要讲究科学，掌握一定的方法，才能保证充足的睡眠。

首先要做到起居有规律，即早睡早起，按时入睡；其次应注意保证除烦；再则要安排适当的午睡时间，以弥补夜晚的睡眠不足。在未吃饭之前午睡最好，醒后稍作休息再进食为宜，不可在午饭后立即入睡，以防饭食停滞导致疾病。

温馨提醒

★★★四种睡眠习惯千万不要养成。不要睡回笼觉；不要嗜睡，睡眠时间超长；不要认为可以进行睡眠储存，在熬夜之前先多睡几小时；不要预支睡眠，通宵之后再进行补觉。这样都会导致生物钟紊乱。

睡眠六忌

忌袒胸裸腹

夏日虽然天气炎热，在晚上睡觉时仍应穿上背心或薄衬衫，腹部、胸口盖条被单，以避免受寒、着凉而引起腹痛、腹泻。

忌室外露宿

即使在夏季气温很高的夜晚，也不能因贪图凉快，在廊檐、室外露宿，以防蚊虫叮咬或因露水沾身而发生皮肤感染或头昏脑涨、四肢乏力。

忌睡地板

夏季，有些人只因图一时凉爽，在水泥地或潮湿的地面上铺席而卧。这样很容易因湿气、邪寒袭身，而导致风湿性关节炎、腰酸腿痛或眼睑浮肿等病症，损害身体健康。

忌吹穿堂风

夏季，通道口、廊前虽然风凉，但是“坐卧当风”。在这样的地方睡觉，虽然凉爽，但很容易受凉、腹痛、感冒。

忌睡塑料凉席

夏季的夜晚，有的人图凉快，睡在塑料凉席上。这是很不科学的。由于塑料制品的透气性差，不能吸汗，水分滞留，不易蒸发。这样一来，不但影响睡眠，还会危害身体健康。

忌少睡午觉

夏季日长夜短，气温高，人体新陈代谢旺盛，消耗也大，容易感觉疲劳。而夏季午睡可使大脑和身体各系统都得到放松，也是预防中暑的措施之一。





锻炼后忌立即洗冷水澡

在炎夏的夏季刚刚结束锻炼后，全身的新陈代谢十分旺盛，体内的热量也大大增加，皮肤中的毛细血管大量扩张。如果锻炼后立即洗冷水澡，皮肤受到过冷的刺激，毛细血管就会突然收缩，不利于体热散发，反而使人感到更热。而且，突然遇到冷刺激会使体表已张开的汗孔骤然关闭，很容易使人生病。所以，夏季锻炼后忌立即洗冷水澡。

冷水浴的四种形式

1．头面浴，即以冷水洗头洗脸。

2．脚浴，双足浸于水中，水温可从高逐渐降低。

3．擦浴，即用毛巾浸冷水擦身，用力不可太猛，时间不宜太长，适可而止。

4．淋浴，先用温水洗，渐渐降到用冷水洗浴。

锻炼后忌大量喝水、吃糖和吃冷饮

夏季，进行锻炼后，各个器官、系统进行了紧张的工作，出污较多，使人感到口干舌燥。此时如果大量饮用白开水、纯蒸馏水和冰凉饮料，会加重内脏的负担，容易造成体内电解质平衡失调，对身体健康产生不利影响。

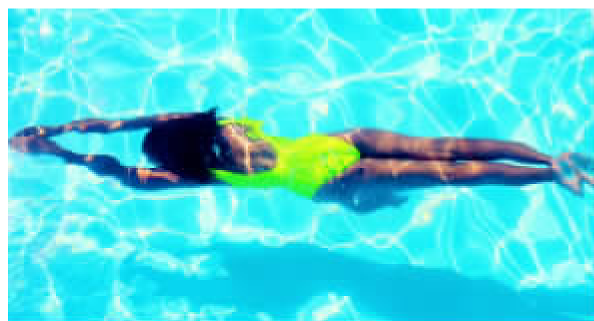
有的人在锻炼后喜欢喝些浓度很高的糖水，吃糖块或甜食，认为能补充能量，减轻疲劳。其实，这种做法很不科学。因为，食用的糖、甜食要转变成能量，需要消耗大量的维生素B_2。所以，锻炼后马上食用糖水或甜食，不但无助于体力的较快恢复，反而会使人感到疲倦和食欲不振等。所以，夏季锻炼后忌大量吃糖。

另外，在锻炼后也不宜吃太多的冷饮。因为经过剧烈的运动，会引起体内血液重新分配，大量的血液流向运动着的肌肉和体表，消化器官处于相对缺血的状态。而冰冻饮料温度过低，对缺血的胃肠形成强烈的刺激，如果大量吃冷饮，容易损伤其生理功能。



锻炼宜游泳

夏季气候炎热，游泳是最佳的锻炼方式，特别是7月最适合游泳。水的浮力使全身关节不受身体重力的影响，处于完全放松的状态。因此，游泳对肩关节、膝关节大有裨益。此外，夏季游泳还可以加快血液循环，防止心血管疾病的发生。



秋季保健养生宜忌

初秋饮食宜清淡

初秋天气虽有丝丝凉意，但还是较热的。根据这个气候特点，在饮食上应多吃清淡质软、易于消化的食物，这类食物能清热、防暑，还能让人增加食欲，应少吃多脂、厚味及辛辣上火的食物。在选择时可以：

① 多食用新鲜蔬菜瓜果，既可满足所需营养，又可预防中暑。
② 主食以稀为宜，如绿豆粥、莲子粥、荷叶粥等。
③ 可适当饮些清凉饮料，如酸梅汤、菊花茶等。
④ 可以适当吃些醋，既能生津开胃，又能抑制、杀灭病菌，预防肠道传染病。



饮食宜贯彻“少辛多酸”的原则

所谓少辛，就是指要少吃一些带有辛味的食物。中医上讲，肺属金，通气于秋，肺气盛于秋。少吃辛味，可有效防止肺气太盛。金克木，如果肺气太盛，很容易损伤肝的功能。所以，在秋季应讲究科学饮食，常食用一些含酸较多的食物，可增加肝脏的功能，抵御过剩的肺气的侵入。所以在饮食方面，可多食用芝麻、糯米、蜂蜜，荸荠、葡萄、萝卜、梨、柿子、莲子、百合、甘蔗、菠萝、香蕉、银耳、乳品等食物，也可食用人参、沙参、麦冬、川贝、杏仁、胖大海、冬虫夏草等益气滋阴、润肺化痰的保健中药制作的药膳；另一方面要少吃

葱、姜、韭菜、辣椒等辛味食品，而要多吃酸味的水果和蔬菜。

此外，秋季应多吃温食，少吃寒凉的食物，以颐养胃气。如过多食用生冷的食物，将会导致温热内蕴，毒滞体内，引起腹泻、痢疾等疾病。



宜选吃糙米

糙米在美国被称为“褐色之米”，食用糙米已成为美国的一种新潮流。有人将糙米与精米的营养成分进行过比较，发现糙米的营养优于精米。现代医学研究证明，秋季经常食用糙米，能够预防动脉硬化、糖尿病、大肠癌，防止脚气病、老年斑和便秘，并且具有解毒的效用，能强肝健体、消除疲劳、提高记忆力、消除焦躁不安的情绪。同时，糙米还具有美容与健美的作用，对于防治皮肤粗糙、青春痘、暗疮、黑斑、皱纹、肥胖等，均有惊人的效果。

保健宜选生食

现代医学研究证实，多吃生食有助于防治癌症。因为，生食能保留果蔬中的矿物质和纤维素等营养成分，以及有抗癌作用的吲哚化合物、胡萝卜素、挥发油和酶类等等。所以，生食对身体健康大有益处。例如：在美国，有许多癌症患者在几乎绝望的情况下，一日三餐吃生蔬瓜果或饮其果汁，特别是在秋季，坚持了数年，竟然有相当数量的患者奇迹般地治愈或延长了生命。据研究，当人们吃进熟食后，体内白细胞很快增多，犹如受到病菌入侵一样处于“紧急备战”状态。久而久之，机体免疫系统功能便可能受到破坏，给疾病侵袭以可乘之机。因此，营养学家们提倡秋季宜多吃生食。



温馨提醒

★★★有些菜是不宜生食的，而且烹炒不透也对身体有害，像豆类蔬菜、马铃薯、鲜黄花菜、菠菜、芥菜等等。即使菜能生着吃，也要在洗干净并且用清水浸泡之后再食用。

宜选吃橘皮和香菇

秋季是收获水果的季节。水果皮里含有丰富的营养，所以多吃洁净的水果皮很有好处。特别是橘皮，它含有抗衰老作用的维生素E；橘皮中的挥发油还能刺激消化道，增加胃液分泌，促进胃肠蠕动，健胃祛风，增加呼吸道黏膜分泌及促进排痰；橘皮橘络含较多纤维素，具有预防便秘、肠癌和理气消滞等功效，有利于促进人体健康长寿。

香菇是秋季人们餐桌上的“山珍”之一，它是一种高蛋白、低脂肪的食用菌，荤素皆可食用，是延年益寿的上品。香菇中含有丰富的营养物质，如蛋白质、碳水化合物、脂肪等，还含有相当数量的维生素B_{12}及麦角固醇。更为可贵的是，香菇中还含有30多种酶和18种氨基酸。人体所必需的8种氨基酸，香菇中就含有7种。香菇里所含的酶对人体具有协调和帮助消化的作用。而香菇所含的7种氨基酸，有助于人体促进新陈代谢，会使人延缓衰老。

香菇中还含有对人体具有保健作用的核酸类物质，这种物质对胆固醇具有溶解作用，可以抑制人体血清胆固醇上升；并有降血脂、降血糖的作用。同时还含有干扰素诱导剂，对多种细菌、病毒有抑制作用，能增强机体自身免疫功能，有防治流感和抗癌作用。



秋冬之交宜喝红豆汤

秋冬之交，天气渐凉，人体的内分泌系统也会受到不同程度的影响，使热能消耗得更快。在这样的环境下，不妨吃些有营养的甜品补充能量，而红豆正是相当好的选择之一。

据研究测定，红豆富含蛋白质、脂肪、糖类、B族维生素、铁、磷、钾等营养成分；它的纤维质含量也相当丰富，能有效刺激肠胃蠕动，除了可利尿之外，还有预防便秘，使排便顺畅的效果。

一般来说，秋冬之交，居家最简单的营养食疗法，当属红豆汤了。在烹调过程中，可以添加有活血作用的红糖或有促进血液循环功能的生姜。



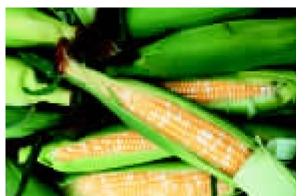
健康饮食宜吃玉米

在粗粮中，玉米占有重要地位。玉米含有的糖类占70%以上，能提供人们所需的热能。

玉米里含有较多的膳食纤维（约5%），能促进肠蠕动，缩短食物残渣在肠中滞留的时间，减少人体对毒素的吸收，有通便和抑制肠癌的作用。

玉米中的镁、钙和胡萝卜素的含量比一般谷物多，它能舒张血

管，防治高血压和清除自由基，对延缓衰老十分有益。



怎样食用玉米为好

根据专家们的介绍，可以选用如下吃法：1.金秋时节，嫩玉米上市时，每天啃一个“煮棒子”最为理想。2.在秋季日常饮食中，可用大米（或小米）、玉米面掺加小豆熬粥，每日喝一两碗，或只用玉米面熬粥即可。煮粥时，一般不宜加碱，但熬玉米面粥时，加一小匙纯碱或小苏打，可将结合型维生素B5分离出来，利于人体吸收。3.在秋冬之交，玉米面加大豆粉，按3：1的比例混合食用。其蛋白质生物价可由60提高到76，这是世界卫生组织推荐的一种粗粮细吃、提高营养价值的方法。

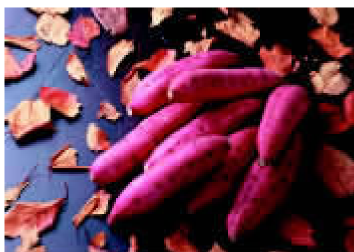
抗癌食品宜首选甘薯

人们大都以为，秋季经常食用甘薯会使人发胖，因而不敢食用。其实据研究表明，甘薯是一种理想的减肥食品，它的热量只有大米的1/3，而且它含有丰富的纤维素和果胶，具有阻止糖分转化为脂肪的特殊功能。

另据专家研究表明，长寿的老人在饮食方面拥有一个共同的特点，就是秋季习惯每日食用甘薯，甚至将其作为主食。

另外，美国费城医院也从甘薯中提取出一种活性物质——去雄酮，它能有效地抑制结肠癌和乳腺癌的发生。

甘薯中含有丰富的淀粉、维生素、纤维素等人体必需的营养成分，还含有丰富的镁、磷、钙等微量元素和亚油酸等。这些物质能保持血管弹性，对防治老年习惯性便秘十分有效。



锻炼忌过猛

在秋季锻炼的过程中，有的人觉得运动量大，身体才能练好，抵抗力强。其实，这种认识不科学。

专家们指出，秋季锻炼忌过猛，运动跟吃饭睡觉一样，适度才好。从中医理论讲，秋天是人的精气处于收敛内养的阶段。所以，锻炼也应顺应这一原则，运动量应由小到大，循序渐进。在锻炼时，觉得自己的身体有些发热，微微出汗，经过锻炼后，感到轻松舒适，这就是效果好的标准。

相反，如果锻炼后十分疲劳，休息以后，仍然感到身体不适、头痛、头昏、胸闷、心悸、食量减少，那么，您的运动量可能过大了，下次锻炼时一定要减少运动量。



仲秋时节宜食鸭子

鸭肉是人们秋季爱吃的肉类食品之一。家庭烹制鸭子，可烧可烤，可卤可酱，也可蒸、炖，并可用于扒、煮、煨、焖、熏、炸等烹调方法。还可将鸭子加工成小块，采用爆、炒等烹饪方法。

中医认为，鸭肉味甘、咸，性微寒，具有滋阴养胃、清肺补血、利水消肿的功效，适用于治疗痨热骨蒸、血晕头痛、阴虚失眠、肺热咳嗽、肾炎水肿、小便不利、低热等症。

中国民间比较常见的几种鸭子食法

① 鸭子1只、当归30克，加水适量，炖食。具有益气补血、润肠通便的功效，对于治疗老年性贫血、大便秘结等病症有较好的效果。

② 鸭子1只、黄精60克，加水适量，清炖。吃肉、喝汤，分3天6

次吃完，每周一只。用于治疗老年性肺结核等病症，有较好的疗效。

③ 鸭肉适量，同海带炖食。具有软化血管、降低血压的作用，对老年性动脉硬化和高血压、心脏病等病症有较好的疗效。

④患肿瘤的体质虚弱的病人，可采用冬虫夏草3～5枚，老雄鸭1只，去肝杂，将鸭头劈开，纳药于中。以线扎好，蒸烂食用。其药气能从头直贯鸭身。

保健宜喝哪些粥

① 宜喝黑芝麻粥。黑芝麻6克、粳米50克、蜂蜜适量，水煮成粥。黑芝麻粥具有润肠通便、益五脏、壮筋骨的作用。适用于肝肾不足、虚风眩晕、风痹、瘫痪、大便燥结、病后虚羸、须发早白、妇女产后乳少等病症。
② 宜喝鲜藕粥。粳米250克、鲜藕100克，加水适量，共煮成粥。鲜藕具有清热生津、开胃进食、凉血止血的作用。鲜藕粥适用于肺胃有热、口渴口臭、咳痰咯血、跌打损伤、淤血滞留等病症。
③ 宜喝玉米面粥。玉米面50克、精盐少许，加水适量，煮成糊粥。玉米面粥具有调中开胃、利尿止淋的作用。适用于食欲不振或因三焦气化不利而引起的小便短少，甚至尿道涩通、石淋等病症。
④ 宜喝银耳粥。粳米250克、银耳15克，加水适量，共煮成粥。银耳粥具有润肺止咳、益气补肾的作用。适用于阴虚内热燥咳、气阴两虚等病症。
⑤ 宜喝苹果粥。苹果500克，西米、白糖各100克，加水适量，共煮成粥。苹果粥具有生津、润肺、除烦、解暑、健胃等作用。适用于气力不足、反胃、消化不良、肠炎痢疾、大便干结、高血压等病症。
⑥ 宜喝菊花粥。菊花30克、粳米100克，先将菊花煎汤，取汁再煮成粥。菊花粥具有散风热、清肝火、明眼目等作用。适用于秋季风热型感冒、少烦咽燥、目赤肿痛等病症，对心血管疾病也具有较好的防治作用。
⑦ 宜喝枸杞粥。枸杞30克、粳米100克，加水适量，同煮成粥。枸杞粥具有滋补肝肾、明目补虚等作用。适用于中老年人肝肾阴亏、视物模糊、腰酸腿软等病症。





秋初鳝鱼宜与藕合食

鳝鱼身上有一种黏液，这种黏液是由黏蛋白和多糖类结合而成的。它不但能促进蛋白质的吸收和合成，还含有大量人体所需的氨基酸、维生素A、维生素B_1、维生素B_2和钙等。夏末秋初，吃鳝鱼的时候，最好能同时吃些藕。

因为藕的黏液也是由蛋白质组成的，并含有维生素B_{12}、维生素C和天门氨酸、酪氨酸等优质氨基酸，还含有大量食物纤维，是碱性食品。而鳝鱼则属酸性食品，两者合吃，保持酸碱平衡，对滋养身体有较高的功效。所以，夏末秋初鳝鱼宜与藕合食。

温馨提醒

★★★新鲜的鳝鱼浑身黏液丰富，色黄褐而发亮，并会不停游动。鳝鱼一时吃不了，可放入水盆内养几天，水质最好用井水和河水。天气热，应常换水。由于鳝鱼含有胆氨酸，死后胆氨酸发生变化，会产生

有毒物质（组氨），因此，死鳝不能食用。

宜多吃苹果

秋天是一个令人向往的黄金般的收获季节。在百果园中，苹果的产量居百果之冠。苹果为世界四大水果之一，其营养价值颇高，富含糖、蛋白质、脂肪、粗纤维、胡萝卜素、维生素、铁、钙、磷、钾、柚皮苷、山梨醇、果胶等。苹果的保健作用是多方面的，其中的果酸可以保护皮肤，并有助于治疗痤疮及老年斑；儿童常吃苹果，可促进大脑发育，增强思维记忆力；高血压患者常吃苹果，可以降低血压；大便秘结者常吃苹果，可以润肠通便。

经常吃苹果，还有防癌抗癌作用。它的抗癌作用，来自纤维素、果胶等成分。现代人的生活，摄入高蛋白、糖类、脂肪类物质较多，而这类食物含胆固醇高，在体内能刺激胆汁分泌，使肠道内胆酸升高，引起厌氧菌增多。在厌氧菌的作用下，可以产生致癌作用的胆盐类物质。如果粪便在肠道内停留时间较久，肠黏膜接触致癌物质时间过长，就会增加患肠道癌的几率。多吃苹果可以增加肠道内纤维素，使肠内胆固醇降低，并使大便易于排出，因此可减少肠癌的发生。另外一个协同作用是苹果中的果胶。由于化学工业的发展，致癌的放射性气体污染严重，而果胶可以与气体中的放射性元素结合，并促使这种结合物从人体内排出，减少癌症的发生。苹果中丰富的维生素C，也是抗癌的有效成分之一。苹果中这些成分的综合作用使苹果具有较好的保健作用。因此，秋季常吃苹果有利于健康。



忌生食河蟹、吃死蟹

秋季是河蟹大量上市的时节，河蟹味美可口，营养丰富。

河蟹是在江河湖泽的淤泥中生长的，以动物尸体或腐殖质为食，

它的体表、鳃及胃肠道中布满了各种细菌。在食用前，应注意清洗干净，蒸熟蒸透后再食用。

蟹死之后，其僵硬期和自溶期大大缩短。蟹体内的细菌会迅速繁殖，并扩散到蟹肉中去。在弱酸条件下，细菌会分解蟹体内的氨基酸，产生大量组胺和类组胺物质。组胺会引起过敏性食物中毒；类组胺会使食者呕吐、腹痛、腹泻。所以，秋季忌食死蟹。



护眼宜喝菊花茶

秋季气候干燥，不少人习惯睡前喝很多的水。可是，第二天早上起床眼睛就会浮肿得像熊猫一样。民间有一种方法可以有效消除眼睛的浮肿，就是用棉花蘸上菊花茶的茶汁，涂在眼睛四周，很快就能消除这种浮肿。

秋季保护眼睛宜喝菊花茶。菊花对治疗眼睛疲劳、视物模糊有很好的疗效。自古以来，我们的祖先就知道菊花能保护眼睛的健康，除了涂抹在眼睛周围可消除浮肿之外，平常也可以泡一杯菊花茶来喝，能使眼睛疲劳的症状消失。如果秋季每天喝3～4杯菊花茶，对恢复视力也有帮助。



忌食辛热香燥的食物

蒜、葱、生姜、八角、茴香等属辛辣食物，具有刺激作用，如果食用过多将会使人体内热加重，使燥邪侵犯人体。所以，秋季忌食辛热香燥的食物。

宜多吃茄子

茄子是秋季上市的主要蔬菜之一。现代医学认为，老年人因血管逐渐老化与硬化，皮肤上会出现“寿斑”（老年斑），而秋季多吃茄子，老年斑会明显减少。

另外，茄子含有丰富的维生素A、维生素B_1、维生素C、维生素D及蛋白质和钙，可使人体血管变得柔软，茄子还能散淤血，可降低得血管栓塞病的几率。此外，茄子还有以下一些功效：

① 可防治出血性疾病。紫茄子富含维生素P，可改善毛细血管脆性，防止小血管出血，对高血压、动脉硬化、咯血、紫癜等均有一定防治作用。

② 可防治高胆固醇血症。茄子纤维中所含的皂苷具有降低胆固醇的功效。

③ 防癌。茄子中含有龙葵素，它能抑制消化道肿瘤细胞的增殖，特别是对胃癌、直肠癌有抑制作用。

④ 可防治内痔便血。茄子有清热活血、消肿止痛的功效。



忌生吃水生植物

在中国南方，秋季是大部分水生植物收获的季节，也是囊蚴最多的季节。如荸荠、茭笋、菱角等，它们大都质白鲜脆，清凉爽口，吃起来味道很美，并有清热解毒、开胃消食、化痰止咳等医用功效。

但是，生吃这类水生植物，极容易导致姜片虫的感染。姜片虫是

寄生在人体中的一种吸虫，通常寄生在小肠内，靠吸盘的作用牢牢吸附在肠壁上，使肠黏膜发炎、出血、水肿，甚至形成溃疡，一般常伴有腹泻、食欲不振症状；儿童感染后，还会出现脸部浮肿、发育迟滞、智力减退等现象；少数情况严重者，可因衰竭或虚脱导致死亡。因此，秋季忌生吃水生植物。



秋宜引补，冬再进补

冬令时节，不少人一吃补药，就出现口舌生疮、失眠、胃脘疼痛、腹胀腹泻等症状。中医认为，此症状属“虚不受补”，多因体质虚弱，不能承受补品，进补后，往往会引起消化不良，进而影响吸收机能，导致机体营养不良，气虚血弱；气虚血弱反过来又影响消化吸收机能。这就是吃了补药补品后为什么会引起不良反应的原因。

其实，虚不受补症状是可以改善的。根据秋天季节特点和补品性味，服食平和补品以增强体质，中医称之为“引补或底补”，简单的一句话就是：为冬令进补打好基础。

进补讲究科学，专家建议，秋季引补以食补为宜，可食用芡实、山药、大枣、龙眼肉、百合、薏米等，皆有补益气血、健脾补肾和调理脾胃的作用。

另一方面，体质较虚者还可适当多吃一些瘦猪肉、牛肉、鸡肉以及蜂蜜、蜂王浆、牛奶、鸡蛋、豆浆、红枣等，此类食品有扶正祛邪的功效；还可在医师的指导下，适当服用生晒参或西洋参，以补气生津、健脾安神。同时，患风湿病的体弱年老者，在冬季多发病，凡由肝肾亏虚、气血不足、寒湿痹阻所致者，如能在秋季服用独活寄生丸以扶正祛邪，则能在冬季拒邪于体外；慢性支气管炎与支气管哮喘等症，为肺脾两虚之病，冬季寒冷时常使咳嗽、气喘加剧，如能在秋季服用蛤蚧大补丸，并食用核桃肉等，以补肺益肾纳气，则可减轻在冬季时的发作症状。



养阴忌滥补

秋季最明显的特点是气候干燥。在没有特殊情况（如患外感，腹泻、湿盛）时，在进补方中，在饮食方面，应以滋阴润燥为主，如乌骨鸡、猪肺、龟肉、燕窝、银耳、蜂蜜、芝麻、豆浆、藕、核桃、薏米、花生、鸭蛋、梨等，这些食物与其他有益食物或中药搭配则功效更佳。药补则应适当配以养阴生津润肺的中药，这些药物种类较为丰富，如西洋参、太子参、沙参、麦冬、石斛、玉竹、百合、杏仁、天花粉、芦根、白木耳、黑木耳、龟板、鳖甲、地黄等，都适于在秋季服用。当然，在服用这些药物时也要有所选择，千万不要不分青红皂白一股脑儿地服用。

忌多食南瓜

南瓜是秋季主要的蔬菜之一，许多人都爱吃。但是，多食南瓜并不好。因为，南瓜属于营养较低的食品，其性温热，补益作用较差，多食容易上火，会导致火热为患的疾病。



忌无病进补

秋季是进补的最佳时节。但是，秋季进补并非每个人都需要，忌无病进补。年轻力壮和体质强健的人就不必进补。其实，进补同体育活动一样，是健身防病的手段之一。身体健康、正气强盛的无病者增强体质的办法，还是以体育锻炼和增加一些营养食物为好。即使身体虚弱多病的老年人，也应该根据体质状况对症进补，才能起到补虚扶

正、补益强身的作用。



素食宜补三宝

秋季，随着天气的逐渐转凉，人们喜欢吃肉类食物，以增加营养、补充热量。现在，营养学家们提倡：荤素搭配，结构均衡。很多素食都具备令人意想不到的滋补作用。 如以下三种：

① 芋头。芋头营养丰富，富含淀粉、蛋白质、钙、磷、铁、多种维生素，还含有乳聚糖。它质地软滑，容易消化，有健胃作用，特别适宜脾胃虚弱、患肠道疾病、结核病和正处于恢复期的病人食用，是老年人的秋季食用佳品。

② 甘薯（特别是黄心的甘薯）。由于甘薯能供给人体大量的黏液蛋白、糖、维生素A和维生素C，因此具有补虚乏、益气力、健脾胃、强肾阴以及和胃、暖胃、益肺等功效。所以，秋季常吃甘薯，能防止肝脏和肾脏中结缔组织萎缩，并能防止胶原病的发生。

③ 莲藕。莲藕具有多种营养素，含淀粉、蛋白质、维生素C等。生食能凉血散瘀，熟食则补心益胃，具有滋阴养血的功效，与红枣同食，则可以补血养血。煨猪肉食用，可以治疗脾胃之虚。



秋季进补宜食哪些食物









① 宜吃莲子。莲子为秋季很有价值的食补佳品，滋补元气、健脾益胃。莲子的品种很多，但以湖南的湘莲、浙江的衢莲、福建的建莲为上品。其生食可补心脾，熟食能厚肠胃。既能补，又能固。因此，有补中止泄、安中固精的作用。
② 宜吃梨。梨为秋季润燥的主要水果，具有滋阴润燥、清热化痰的功效。如果患上秋燥或热病伤阴所致的干咳、口渴、便秘，以及内热所致的烦渴、咳喘、痰黄等病症，可以食用梨来缓解症状。
③ 宜吃甘蔗。甘蔗为秋末冬初的时令果品，具有滋阴润燥、清热解毒的作用。甘蔗适宜用于津液不足所致的便秘、咳嗽痰少、胃津不足、干呕，热伤津液所致的口渴心烦，还可以解酒精中毒与河豚中毒。
④ 宜吃香蕉。中医认为，香蕉性味甘、寒，入肺、大肠经，具有清热润肠、润肺解酒的作用。适用于肠燥便秘、肺热咳嗽等病症，效果颇佳。同时，对于高血压、心脏病患者，只要肾功能正常，常食用有益无害。
⑤ 宜吃银耳。银耳营养丰富，主要富含碳水化合物、蛋白质和多种矿物质，养阴润肺、养胃生津最佳。
⑥ 宜吃猪肺。猪肺，按中医“以脏补脏”的理论，猪肺主要作用为补肺，适用于肺虚咳嗽、咯血等病症。
⑦ 宜吃龟肉。龟肉有滋阴的功效，同时还具有补血清热的作用。适用于阴虚火旺所致的骨蒸潮热、咯血、便血等病症，以及阴血不足所致的筋骨疼痛、萎软无力等病症。
⑧ 宜吃鹅肉。中医认为，鹅肉味性甘、平，入脾、肺经。鹅肉具有益气养阴、和胃止渴的功效。适用于气虚或阴虚所致的体弱消瘦、烦热消渴等病症。
⑨ 宜吃鳖肉。鳖肉为鳖科中华鳖的肉块。鳖肉具有滋阴凉血益气的功效，适用于肝肾阴虚所致的骨蒸潮热、腰痛、崩漏带下以及气虚下陷所致的脱肛等病症。
⑩ 宜吃白鸭肉。中医认为，白鸭肉性味甘、咸、凉，入脾、胃、肺、肾经，具有滋补阴液、利水消肿的功效。适用于阴虚骨蒸潮热、咳嗽痰少、口渴少气、身体虚弱，阴虚水肿等病症。
⑪ 宜吃乌骨鸡。乌骨鸡作为秋冬之际的药膳，具有滋阴清热、补肝益肾、健脾止泄的作用。适用于阴虚之五心烦热、潮热盗汗、消瘦、咽干颧红、咳嗽，肝肾阴虚所致的遗精、白浊、带下、月经不调、脾虚

泄泻等病症。

⑫ 宜吃蜂蜜。中医认为，蜂蜜性味甘、平，入肝、脾经。蜂蜜营养丰富，具有滋阴润燥、补脾缓痛、补虚益气及解毒的功效。适用于津液不足等病症，脾胃阴亏或气虚所致的胃脘疼痛，各种慢性疾病、烫伤、疮疡，以及解乌头毒。

⑬ 宜吃燕窝。燕窝是珍贵的补品，具有养阴润燥、益气补中的功效。适用于肺阴虚所致的潮热、盗汗、干咳少痰、咯血等病症。

⑭ 宜吃芝麻。中医认为，芝麻性味甘、平，入肝、肾、肺经，具有滋补肝肾、润燥滑肠的功效。适用于肝肾精血不足所致的眩晕、头发早白、腰膝酸软，阴液不足所致的肠燥便秘、皮肤干燥等病症。

进补宜调整脾胃

秋季进补的原则是：先调理脾胃，调理到能“干重活”的状态后，再行进补。下面就向读者介绍一套简单的补前调理术。

第一，清热化湿——萝卜茶。这种茶能够祛除夏季的余热、理气开胃。其方法为：白萝卜100克、茶叶5克，将白萝卜清洗干净，切成薄片，煮烂，略加食盐调味（放味精），再将茶叶冲泡5分钟后倒入萝卜汁内服用，每天2次。

第二，补脾润燥——芝麻栗子粥。芝麻性滋润、味甘淡，既补脾胃，又能养肺润肠，可防治秋燥带来的肺及胃津液不足。栗子具有良好的养胃健脾、补肾强筋、活血止血的作用。其方法为：芝麻50克、栗子50克、粳米100克，先将芝麻炒熟，研成细末，待栗子、粳米煮熟后，拌入芝麻同食。

第三，滋养脾肾——芡实羹。此羹容易消化、营养高，能调补脾胃、益气养血。其做法为：芡实60克、红枣10克、花生30克，加入适量红糖，制成芡实羹食用。





进补宜平补和润补相结合

秋季进补宜平补，这是根据秋季气候凉爽，阴阳相对平衡而提出的一种进补法则。所谓平补，就是选用寒温之性不明显的平性滋补品。另外，秋季阴阳虽相对平衡，但燥是秋季的主气，肺容易被燥所伤，进补时还应当注意润补，即养阴、生津、润肺，采取平补与润补相结合的方法，以达到养阴润肺的目的。

补肺润燥，要多用芝麻、蜂蜜、水果等柔软、含水分较多的甘润食物。食物或药物补养肺阴，防止因机体在肺阴虚的基础上，再受燥邪影响产生疾病。例如，晨饮淡盐水，晚饮蜂蜜水，既是补水分、防便秘的好方法，又是秋季养生抗衰的重要内容。

总之，秋季进补要甘润温养，既不可过热又不能太凉，要以不伤阳不耗阴为度。食物进补取材方便，虽有四气五味之分，但是，毕竟作用力相对较弱，食用时要对症选用。

进补忌虚实不分

秋季进补是对身体健康的投资，一定要对症施补，而不要盲目乱补。

“虚则补”，是中医进补的原则。秋季进补，如气虚者选用补气之品，方能达到调治目的。其补法可分为补气、补血、补阳、补阴或双补，必须对症施补，如若乱补，则将适得其反。如阳虚反而滋阴，会重伤其阳；阴虚反而助阳，会耗伤其阴，如同火上加油。所以，秋季进补忌虚实不分。

夏秋之交宜防湿气

夏秋之交，天气炎热而且多雨，湿气较重，容易使人生病。

因此，在夏秋之交，应特别注意不要在树下、河边及其他阴暗潮湿的地方长时间坐卧休息和露宿。居室和工作场所应注意通风，涉水及淋雨后应及时将身体擦干并更衣。在阴天水凉时，不要在河水及游泳池里长时间浸泡，以防外湿入侵肌表伤人。为防内湿，切勿吃过多的生冷瓜果；饮食应清淡且易消化，不应肥甘厚腻及暴食。



防中风宜吃香蕉

香蕉香味清幽，肉质软糯，甜蜜爽口，是人们喜爱的秋季佳品。

香蕉中含有丰富的钾盐（如枸橼酸钾、草酸钾等），钾参加二磷酸腺苷转化为三磷酸腺苷（ATP）的能量代谢过程。ATP参与脂肪、蛋白质和糖的代谢，同时是体内能量的主要来源。如果缺少ATP，心脏就容易受损害，动脉硬化进程加快，肌肉萎缩，血管紧张度增加，从而导致血压上升，所以，及时补充钾可以增加ATP的含量。钾具有抗动脉硬化、保护心脏、降低血压的作用；其次，香蕉还含有降血压成分——血管紧张素转化酶物质。血压高时，血管紧张素升高，小动脉和静脉收缩，血压上升。而甲琉丙脯酸通过阻断血管紧张素，转化为血管紧张素II而扩张小动脉和静脉，使血压下降。

连续一周，每天吃两根香蕉，可使血压下降10%。如果每天吃4根香蕉，降压效果相当于口服降压药的作用。吃香蕉对老年性高血压和便秘者尤为适用，可避免因排便困难用力过猛时引起的脑血管意外。



雾天忌出门锻炼

晚秋时节，早晨雾气较多，虽然大雾弥漫时感觉景色朦胧，仿佛置身于仙境一般，似乎增加了晨练的情趣。其实，雾天出门锻炼有害身体健康。

雾是由悬浮于近地面的水汽凝结成的，它容纳了许多有害的物质，如各种酸、碱及铅、胺、苯、酚、病原体和微生物。晨练时呼吸加快，人体会吸入这些有害物质，从而诱发气管炎、咽喉炎、眼结膜炎、鼻炎、哮喘等疾病或加重病情。同时，雾天时气压比较低、风小、湿度较大，运动后汗液不易蒸发，使人感到不舒服。所以，秋末雾天忌出门锻炼。





秋燥治疗宜坚持哪些原则

中医认为，治疗秋燥的原则是“燥者润之”。因为，燥邪容易损伤人体的津液。中药中的麦冬、玄参、沙参、天花粉、芦根、生地等，是常用于治疗秋燥的药物。温燥者可加清凉清热的桑叶、杏仁、薄荷、连翘、银花等，凉燥者则可加紫苏、前胡、桔梗等。

秋燥病情一般都比较轻，治疗也不困难，但家庭护理和调养十分重要。具体说，应当注意以下几个方面：

① 调节生活节奏和生活环境，设法改善居所过分干燥的环境。

② 坚持正规服药治疗。不少病人服药后，其症状很快减轻，便擅自停药，以致体内津液损伤加重，病程势必延长。例如，一些支气管炎病人用药后，发热等症状消失，停药后却干咳不止，持续一两个月，因此，病人一定要遵医嘱服药，直至医生认为可以停药为止。

③ 饮食调养。饮食方面，必须少吃或不吃辛辣香燥食品，以免再度损伤津液。应以清淡甘润食物为主，多吃些生梨、鲜藕、荸荠等水果蔬菜。

养生宜遵循“养收”原则

秋季气候由热转寒，阳消阴长。所以，秋季养生保健必须遵循“养收”的原则。其中，饮食保健应以润燥益气为中心，以健脾补肝清肺为主要内容，以清润甘酸为大法，寒凉调配为要。

秋季，天高气爽，空气干燥，气温逐渐降低，湿度逐渐减小，天气忽冷忽热，变化急剧。因此，平时要多饮水，以维持水代谢平衡，防止皮肤干裂、邪火上侵；多吃蔬菜、水果，以补充体内维生素和矿物质，中和体内多余的酸性代谢物，起到清火解毒的作用；多吃豆类等高蛋白植物性食物，少吃油腻、厚味。在饮食上，要尽可能少食用葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛味食品，不宜多吃烧烤，以防加重秋燥症状。



秋季养生宜养阴

中医认为，四时八序，春夏属阳，秋冬属阴。春华夏长，秋实已成，粟黄粱红，一派丰盈。自然界万物因成熟而阳承收敛，阴精内蓄，及至严冬，天寒地冻，万物蛰伏，阳气潜藏。人体为顺应四时阴阳的变化规律，就必须在秋冬之际顾护阴气，使其收敛潜藏，以为来年生发物质基础。

具体而言，入秋以后，应该早睡早起，安神宁志，调摄精神，以顺应秋令的特点，保养机体的适应能力，减轻秋季肃杀之气对人体的影响。若平素感觉唇干舌燥、口渴欲饮、舌红少津者，为胃阴不足，可以喝益胃汤（生地、沙参、麦冬、玉竹、冰糖）以生津液，养胃阴；若口干鼻燥、干咳无痰、舌干无苔，为肺阴不足，可吃百合、麦冬、雪梨干之类，以养阴润燥；甚者可与清燥救肺汤加减。

秋季养生重点宜在肺

中医认为，秋季养生，重点在肺。由于秋季转凉，气候干燥，一切生物的新陈代谢机能开始由旺盛转为低潮。人体如果不能适应外界气温的变化，体表肌肤及担负呼吸机能的肺脏稍有不慎，便会发生感冒、咳嗽，特别是那些素有哮喘病、支气管炎等病史的人，也往往在秋季复发或病情加重。

秋季养肺，在饮食调理上，要坚持以防燥护阴、滋阴润肺为基本原则。多食芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、乳品、甘蔗等食物，以起到滋阴、润肺、养血的作用。

添衣忌过多过快

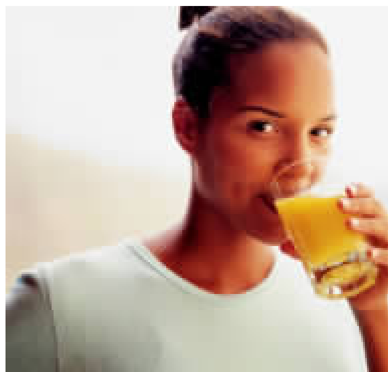
进入秋季后期，气温逐渐下降，越来越冷。但是，从养生的角度讲，在这个时节不宜过快地添加衣服，以使人体有抗御寒冷的能力。



贴秋膘宜防秋胖

经过漫长炎热的酷暑，人体内的蛋白质、维生素、微量元素及脂肪等营养物质耗损了不少。立秋以后，秋风送爽，人们的食欲逐渐增强，希望多吃一些，吃好一些，补补夏季给身子造成的亏空。虽然补身子确实有益于恢复体力和体能，但是，如果补益不当，将会导致“秋胖”。所以，贴秋膘宜防秋胖。

美国耶鲁大学的一个科研小组认为，在进餐之前20～40分钟，吃一些水果或饮上一杯果汁，可以顺利而又无痛苦地防止因进餐过多而诱发的肥胖。由于在水果或果汁中富含果糖及葡萄糖，两者同属“单糖”，可以迅速地被机体吸收“运作”，使因强体力或脑力劳作而减低的血糖得以恢复，满足肌体对热量与血糖的紧迫“渴求”。



养生宜洗冷水浴

从养生保健的角度讲，秋季洗冷水浴对人体有很多益处。所谓冷水浴，是用5～20℃的冷水洗澡，当然也包括冬泳。

第一，可以加强神经系统的兴奋性。因为，肌肤遇到冷水时，寒冷的刺激往往会使大脑立刻调动全身各系统、器官，加强活动，对冷的侵袭进行抵抗，全身组织和系统也因此得到锻炼。所以，洗冷水浴后一般会觉得精神焕发，头脑特别清醒。

第二，可以增强人体对疾病的抵抗力。当受到冷水刺激后，皮肤血管很快收缩，将大量血液驱入深部组织和内脏器官，内脏血管也随之扩张，稍停一会儿皮肤血管再扩张，大量血液又从内脏血管流向体表，这样一张一缩，反复循环，提高了血管的承受能力，使血管弹性增强，有助于预防血管硬化，减少心脑血管疾病的发生。所以，有人把冷水浴称为“血管体操”。

第三，有助于消化功能的增强，使人食欲旺盛。冷水浴对治疗慢性胃炎、胃下垂、便秘等病症有一定的辅助作用。

服药期间忌食用柚子

加拿大一位医学专家经研究提出：服药期间最好不要食用柚子。他指出柚子中含有一种不知名的活性物质，这种物质对人体肠道的CYP3A4酶（大约有60％的处方药与这种酶的代谢有关）有抑制作用，使药物正常代谢受到干扰，令血药浓度明显增高。这不仅会影响肝脏解毒，使肝功能受到损害，还可能引起其他不良反应，甚至发生中毒。

临床观察也发现，病人服抗过敏药特菲那定时，如果吃了柚子或饮了柚子汁，轻则会出现头昏、心悸、心律失常、心室纤维颤动，严重的还会导致猝死。到目前为止，已证实不能与柚子汁同服的药物

有：冠心病常用的钙离子拮抗剂、降血脂药，消化系统疾病常用的西沙必利等。



保健忌忽视“秋燥症”

秋季，气候干燥，病邪很容易侵入人体，导致出现以干燥为特征的病变，通常称之为“秋燥症”。

现代医学研究认为，秋季受了燥邪，可根据病邪性质及人体自身情况的不同，分为温燥和凉燥两种。在久晴无雨、秋阳暴烈时感受病邪或者病人体质以阴虚为主，阳气偏亢，感邪以后，很容易从热而化，即可出现温燥。如果在深秋季节，气候偏凉，秋风肃杀时感受病邪或者病人体质以阳虚为主，阴寒较甚，感邪以后，会从寒而化，出现凉燥。通常，在秋燥病人中，以温燥者多见。温燥症状有发热、头痛、少汗、干咳、咽干、鼻燥、口渴、舌质偏红、脉数等。凉燥症状有轻度发热、恶寒、无汗、皮肤干燥、苔白、脉浮等。所以，秋季保健忌忽视“秋燥症”。



秋季晨起忌着凉

秋季时，早晨起床一定要注意不要让身子着凉。因为，秋晨风凉，人们睡在床上，身体中的新陈代谢与各器官活动大大降低了，降至只能维持内脏活动的程度。当然，体温也有所下降。所以，要依靠被单、毛毯之类保温。在此情况下，如果一跃而起，没有披上外衣就跑到盥洗室，很容易受晨风着凉。如果着了凉，出现轻微咳嗽，认为过几天就会好的，不去理会它，这就是疏忽了。从保健的角度讲，这样做，对身体健康极为不利。

秋季最容易罹病的部位就是呼吸系统，如受风寒、吃燥热食物，都很容易导致气管发炎，出现咳嗽、咳痰。最初是干咳无痰，不久就会吐白色的稀痰，以后痰液会逐渐变成黄色而且黏稠。如果不予以治疗，炎症可能会向下蔓延，引起支气管炎或肺炎，那麻烦就大了。



冬季保健养生宜忌

宜食羊肉

中国大部分地区的人都喜食羊肉。羊肉价廉物美，是中国民间传统冬令进补的佳品。明代大医药学家李时珍的《本草纲目》中记载，羊肉能补中益气，开胃健力。金元四大名医之一的李东垣也指出："人参能补气，羊肉可补形。"

冬天吃羊肉对身体非常有益。因为羊肉所含的热量比牛肉还高，冬天吃羊肉可促进血液循环，可改善因阳气不足而导致的手足不温、畏寒怕冷等症状。羊肉中铁、磷等物质的含量比其他肉类高，适于各类贫血者食用。妇女、老年人气血不足、身体瘦弱、病后体虚等，冬季不妨多吃羊肉，可养气血、补元阳、益肾气、疗虚弱、安心神、健脾胃、御寒气、健体魄。



冬季健康饮食首选哪些食物

到了冬季，特别是在中国北方，人们时常会感到口、鼻、皮肤等部位比较干燥。中医认为，肺与季节的关系十分密切。因此，宜多食用具有润肺生津作用的食品。

那么，冬季健康饮食宜首选哪些食物呢？

① 藕。生藕能清热、生津、止渴；熟藕能健脾、开胃、益血。

② 黄鳝。秋冬吃黄鳝，不但补益力强，而且对血糖还有一定的调节作用。在冬季饮食中，多吃黄鳝如烧鳝段、清炖鳝段、炒鳝丝、黄鳝粥等，均为保健美食。

③ 栗子。栗子能够健脾养胃、补肾强骨，还有补胃之王的美誉。

④ 红枣。红枣具有滋阴润燥、益肺补气的功效，如与银耳、百合、山药共同炖食，效果更好。
⑤ 鸡汤。冬天是支气管炎的高发季节，其预防办法之一是喝鸡汤，尤其有益于儿童。据分析，母鸡脂肪具有增强支气管黏膜分泌和化痰的作用。此外，鸡肉中有一种特殊的物质，可以增强咽部血液循环和鼻腔黏膜分泌，对保持呼吸道通畅、清除呼吸道病毒、缓解感冒鼻塞及治疗咽干、咳嗽等病症大有裨益。
⑥ 动物内脏。动物的肝、肾、心等内脏所含的维生素B_2很多。冬末春初，由于气候干燥，不少人嘴唇干裂，易患口角炎，这是因为缺乏维生素B_2所致。
⑦ 海带。海带含有丰富的碘元素，碘有助于甲状腺激素的合成，而甲状腺激素有热效应。所以，冬末春初，适量食用海带，具有较好的御寒作用。



生活妙妙招

★★★羊肉性温热，常吃容易上火。因此，吃羊肉时要搭配凉性和甘平性的蔬菜，能起到清凉、解毒、去火的作用。吃羊肉时最好搭配豆腐，它不仅能补充多种微量元素，其中的石膏还能起到清热泻火、除烦、止渴的作用。而羊肉和萝卜做成一道菜，则能充分发挥萝卜性凉，消积滞、化痰热的作用。

宜食腊鸭和鱼鳔

俗话说：“腊鸭饭面锅，香气传三屋。”隆冬季节，腊鸭营养非常

丰富，食疗价值高，极受人们的欢迎。所以，隆冬宜食腊鸭。

腊鸭全身是宝。特别是腊鸭的头、颈和骨，是民间煲汤、煲粥的佳品。用西洋菜或菜干煲汤，味道鲜美，汤汁香浓，清热，去火，具有食疗作用。

鱼鳔，又被叫做鱼泡，主要成分为高级胶原蛋白、黏多糖，并含有多种维生素及钙、锌、铁、硒等微量元素。

中医认为，鱼鳔味甘性平，养血止血，补肾固精。用鱼鳔配合中药可治疗消化性溃疡、肺结核、风湿性心脏病、再生障碍性贫血及脉管炎等疾病。鱼鳔还能增强胃肠道的消化吸收功能，提高食欲，利于防治食欲不振、厌食、消化不良、腹胀、便秘等疾病。此外，鱼鳔还能增强肌肉的韧性和弹力，增强体力，消除疲劳，滋润皮肤，使皮肤细腻光滑。鱼鳔能加强脑与神经及内分泌功能，促进生长发育，维持腺体正常分泌，并可防治智力减退、神经传导滞缓、小儿发育不良、产妇乳汁分泌不足、老年健忘失眠等。由于鱼鳔含有大量胶质，又具有活血、止血、补血、御寒、祛湿等功能，所以能提高人体免疫力。

寒冷宜喝哪些清润汤

① 宜喝羊肉汤。中医著名方剂“当归生姜羊肉汤”，即药肉同煮，吃肉喝汤，具有温阳补血、活血祛寒的功效。对防治气血虚弱、营养不良、四肢厥冷、腰膝酸软、产后腹痛、老年体弱等有一定的作用。羊肉加鱼肚和黄芪一同炖汤喝，具有温补阳气、强骨健脾、增强抵抗力的作用。

② 宜喝骨头汤。冬季常喝些骨头汤，可以补充机体所需的骨胶原、钙、磷脂等，增强骨髓的造血能力，加强抵抗力。同时，还能促进伤者（特别是骨折患者）的康复，减缓衰老过程。

③ 宜喝鸡汤。尤其是母鸡汤中的特殊营养成分，可以加快咽喉及支气管黏膜的血液循环，增加黏膜分泌，及时消除呼吸道黏膜上的细菌和病毒。对治疗咳嗽、感冒、哮喘等疾病有较好的效果，特别是对老、弱、病者过冬很有利。

④ 宜喝鲜鱼汤。鱼汤中含有大量的具有抗炎作用的特殊脂肪酸，可预防和抑制呼吸道炎症，防止哮喘发作，尤其对冬季儿童和老年哮喘的防治效果更佳。据报道，每周喝两次以上的鱼汤，可使上呼吸道感染及由此引起的哮喘发作的危险性降低。

⑤ 宜喝萝卜汤。冬季常喝萝卜汤，有益于机体正常运转。萝卜含有的木质素能进一步提高机体巨噬细胞的活力，从而吞噬癌细胞和细菌、病毒等，具有抗感冒、抗癌、抗感染等功效。同时，萝卜也是一种美白润肤佳品，常吃萝卜能使体内的黑色素、黄色素减少，从而使皮肤白净晶莹、润滑剔透。



养生宜选菌类食品

冬季，蔬菜品种不多，在这种条件下，人们可以考虑选择菌类作为养生的首选保健食品。

① 蘑菇。蘑菇营养丰富，富含优质蛋白、维生素A、B族维生素、维生素E、维生素C及微量元素，是一种低脂、低糖、低盐、低热量、高蛋白的食物。蘑菇还富含能提高抗病能力、增加血色素、明显提高智力的赖氨酸，是冬季老少皆宜的食物，特别是小孩常吃蘑菇能益智健脑。

② 香菇。日本学者发现，香菇所含的多糖能降解癌毒素，从而减小癌毒素对免疫系统的影响。香菇中含有的葡萄糖苷酶，可加强机体抗癌功能。香菇的营养价值很高，据测定，它含有30多种酶和18种氨基酸，并含有一种一般蔬菜所缺乏的麦角固醇，香菇被誉为“蘑菇皇后”。因此，它成为冬季家庭食用的佳品。

③ 黑木耳。黑木耳营养丰富，滋味鲜美，是冬季家庭烹饪的常用佳品。中医认为，黑木耳有清肺益气、活血、益胃、润燥、滋补强身的功效，主治痔疮出血、血痢、便血、崩中漏下等病症。现代医学证明，黑木耳能减少血液凝块，软化血管，防治高血压和动脉粥样硬化。黑木耳中所含的植物胶质，还是有益于人体的天然滋补剂。

④ 银耳。研究表明，银耳中的抗癌多糖对多种肿瘤有抑制作用。银耳糖浆能显著增强巨噬细胞的功能，对射线损伤有保护作用。冬季经常食用银耳，对神经衰弱、失眠、心悸、身体虚弱、高血压和动脉硬化等调养效果极佳。



宜常吃松子

松子是冬季人们养生保健的佳品之一。中医认为，松子性味温甘，具有补虚养阴、润肺生津、滑肠通便的功效，是一种滋补强壮的良药。据古代医书记载，常食松子的老弱者能鹤发童颜、延年益寿。

松子营养丰富，食用价值高，常食能消除动脉血管壁上的沉积物和皮肤上的老年斑。



宜多食用红枣

一直以来，红枣有“天然的维生素丸”的美称。因为红枣中含有维生素A、维生素C和维生素D等营养成分，而这些成分又大大高于蔬菜和水果中的。而且，红枣中含有一种叫生物类黄酮的物质，能保护维生素C不受破坏。因此，冬季多食用红枣，可以弥补人体维生素的不足。

中医认为，红枣具有益气养血、健脾益智的功效。其味甘性平，能调百味。红枣既能滋补养血，又能健脾益气，抗疲劳、养神经，还有保肝脏、抗肿瘤、增强机体免疫力的功能，特别是对贫血虚寒、肠胃病等病的防治十分有效，长期食用可使人延年益寿。



生活误区

★★★红枣似乎是妇女的“补身恩物”，在月经期喝红枣水，可补血强身；在坐月子时喝红枣水，帮助恢复精力与神气。其实，如果在月经期间出现了眼肿或脚肿的现象，属于湿重的表现，这些人就不适合服食红枣。因为红枣味甜，多吃容易生痰生湿，水湿积于体内，水肿的情况就更严重。如果有腹胀的人，也不适合喝红枣水，以免生湿积滞，越喝肚子的胀风情况越无法改善。体质燥热者，也不适合在月经期间喝红枣水，这可能会造成经血过多。

保健宜多饮红茶

秋去冬来，天气逐渐寒冷，人体的生理机能也开始减退，阳气渐弱，此时对能量与营养的需求就比较高。具体地说，在农历的十、十一、十二月3个月里，要注意御寒保暖，提高抗病能力。红茶是冬季最佳饮品之一。中医认为，红茶性味甘温，含有较多蛋白质，可以补益身体，养蓄阳气，生热暖腹，增强人体对寒冷的抗御能力。



为避免冬季发胖，饮食宜控制和平衡

冬季人们少于体育锻炼，身体消耗不多，而由于天气寒冷等原因，人们在饮食上会增加热量的吸收。如果热量进多出少，就容易导致肥胖，所以要避免冬季发胖，关键在于控制和平衡饮食。

近年来的医学研究表明，人体内的胰岛素在早晨时的含量处于最低值，到了傍晚则上升到最高值。胰岛素能促进脂肪在人体内大量堆积。因此，肥胖者更要注意膳食平衡，在控制碳水化合物和脂肪摄入量的同时，可在早晨多吃一些食物，晚餐则应严格控制摄入量，要经得起美味佳肴的诱惑。



进补宜先清肠

北风呼啸，气温骤降，冬季来临。中国素有冬令进补的习惯。这是有一定科学依据的，就像种庄稼冬天施足基肥，开春定能禾肥苗壮的道理一样。而人体冬令进补，确有强身健体防病治病的作用。

但是，冬季进补需要注意的是：必须从实际出发，根据个人的胃肠功能的具体情况而定，进补才能收到效果。

这是因为，有的人便秘，内火重，往往几天或一周才排便一次，大便干硬、难排、胃纳差，如果一到冬至就进补，结果总感胸闷、心慌、血压升高、胃口差。要改变这种状况，必须先清肠。进补前半个月，每天服一次金谷纤维王，让大便畅通，能每天轻松排便，再服补品。这样进补，可使上述症状消失，胃口大开。一个冬天下来，脸色红润、不怕冷、睡眠好。所以冬季进补宜先清肠。



温馨提醒

★★★清肠食品排行榜：西蓝花、香蕉、白薯、食用菌类、圆白菜、杏仁露、紫菜、木耳、海带、芹菜。

防口角炎宜补充维生素B_2

冬季天气干燥，嘴角和嘴唇容易出现干燥，皮肤潮红、脱屑、糜烂、发红，接着发生口角裂开、糜烂、出血等病症。而且，冬季蔬菜水果单调，人们从膳食中摄取的维生素减少，容易造成体内B族维生素，特别是维生素B_2缺乏，这就容易患核黄素缺乏症，引起口角炎。

冬季预防口角炎一方面要注意面部皮肤清洁卫生，适当用护肤脂或防裂油涂在嘴唇和口角上，保持皮肤滋润，防止裂口；纠正用舌头舔裂口的不良习惯，更不要用手去接触；另一方面应多吃新鲜蔬菜和水果、胡萝卜、豆制品，以及含维生素B_2丰富的蛋类、牛奶、动物肝脏和瘦肉等。患者只要及时进补一些维生素B_2，局部涂金霉素软膏、龙胆紫或涂敷中药青黛散，几天之后即可痊愈。



温馨提醒

★★★口角炎病分为营养不良性口角炎、球菌性口角炎、真菌性口角炎。营养不良性口角炎在营养缺乏和维生素B族缺乏者中常有发生。球菌性口角炎是由于链球菌、葡萄球菌感染引起的口角炎，多见于老年无牙的患者。真菌性口角炎是由于真菌（主要是白色念珠菌）感染引起的口角炎。

宜分类食补

经过春、夏、秋三季，尤其是夏季体能的大量消耗，在冬季有必要对人体适时调养和补充，为来年开春乃至全年的身体健康打下基础。俗话说："三九补一冬，来年无病痛。"进补有药补、食补之分。

药补，简言之就是药。如果进补不对症，过量服用，就避免不了其副作用。而食补与药补不同，食补本身就是饮食之一，无任何副作用，因而在冬季健康人可以进行食补。食补宜分类，不同年龄、不同体质的人，可根据自身的身体状况，侧重添加相应的食物进行食补或在食物中添加一味滋补中药，做成药膳进补。

① 预防衰老。可补食莲子粥、甜豆浆粥、猪肾粥、冰糖炖海参、枸杞炒肉丝等。

② 延年益寿。可补食鹌鹑赤豆粥、栗子粥、枸杞粥、红枣炖兔肉、银耳炒猪里脊肉、红枣桂圆蜂蜜汤等。

③ 益智健脑。可补食核桃仁粥、核桃仁黑芝麻粥、芹菜炒豆腐、炒双菇（水发香菇和鲜蘑菇）等。

④ 美容养颜。可补食银耳羹、核桃仁粥、大枣粥、苹果汁、红枣鸡骨汤、红烧带鱼等。



宜注意瘙痒是疾病的信号

冬季气候寒冷，有些瘙痒，特别是明显的、持续性或复发性瘙痒，是各种疾病的信号，绝不能掉以轻心。例如，神经衰弱、脑动脉硬化的病人，常发生阵发性瘙痒；部分慢性肾炎患者，进入尿毒症期可出现全身性皮肤瘙痒；甲状腺机能亢进的病人，约有1％～8％发生瘙痒；糖尿病患者由于血糖增高，易受细菌和真菌感染，也易致皮肤瘙痒。

此外，平时无痒史而突发顽固性的全身瘙痒，皮肤表面一般看不到有任何变化，用药物无效，应警惕癌症的可能性，特别是淋巴系统肿瘤，以及各种白血病、肺癌、食道癌，均有全身性瘙痒症状。

冬令时分宜水补

冬令进补滋养身体，在中国中医界，向来有“药补不如食补”的说法。从养身的角度讲，中医历来有“冬不藏精，春必温病”的医训。因此，冬季养身要滋阴补阳，以补肾为主。

从医学更高层次来理解和认识，中医所指的阴与阳，是以物质为基础的。人体中的宏量及微量元素构成了平衡人体生命需要的物质基础。这些物质的来源，除去先天带来的，从后天补充得来的，补药中有，食物中有，水中更有。从速效角度来讲，药比食好，比水更好。而从长效角度来讲，药比食差，比水更差，药补不如食补的说法的理论依据就在于此，所以，从更长的效果来讲，水是最好的进补品。



生活妙妙招

★★★冬天要及时饮水，尤其是晨起一杯水，既能有效清理胃肠道，促进胃肠运动，又能补充一夜消耗的水分。另外要注意调节环境温度、增加湿度、喷洒矿泉水于皮肤上，这样既能增加皮肤湿润度，又能使皮肤柔软而富有弹性。

冬季宜进补营养滋补酒

冬季进补，适量饮用营养滋补酒最相宜，能改善人体血液循环，饮酒后的“热血奔流”能有效地冲刷血管壁，防止血栓形成；血液的快速流动可降低体内有害的胆固醇，从而保护了心脏；其次，饮酒后舒张的细胞和毛细血管更易于吸收酒中的营养物质及各种微量元素，使中老年人逐渐衰退和老化的骨骼和身体功能得到及时的营养和滋补。中国的补酒糅进了中医理论及药材的治病功效，相比之下，它比任何洋酒（果酒）都更具有养生价值。



进补宜选用十一种肉食

① 羊肉。中医认为，羊肉性味甘、温，具有益气补虚、温中暖下的作用。
② 牛肉。中医认为，牛肉性味甘、温，具有安中益气、补脾胃、壮腰膝的作用。
③ 鹅肉。中医认为，鹅肉性味甘、平，具有益气补虚、和胃止渴的作用。
④ 鹿肉。中医认为，鹿肉性味甘、温，具有补五脏、调血脉、壮阳益精的作用。
⑤ 驴肉。中医认为，驴肉性味甘、平、微酸，具有养血止血、益气息风、安心神的作用。
⑥ 鸡肉。中医认为，鸡肉性味甘、温，具有温中益气、补精填髓的作用。
⑦ 鸭肉。中医认为，鸭肉性味甘、咸、微凉，具有滋阴养胃、利水消肿的作用。
⑧ 乌鸡肉。中医认为，乌鸡肉性味甘、平，具有养阴退热的作用。
⑨ 鲫鱼肉。中医认为，鲫鱼肉性味甘、温，具有益气温中的作用。
⑩ 鹌鹑肉。中医认为，鹌鹑肉性味甘、平，具有补中益气、强筋骨、祛风湿的作用。

⑪ 野鸡肉。中医认为，野鸡肉性味甘、酸、温，具有补中益气、滋养肝脏的作用。



抗寒防病三宜

第一，宜常喝姜枣汤。用10枚大枣、5片生姜，加水适量，煎浓汤，晚上经常喝，可以增加人体的抗寒能力，减少感冒及其他疾患。

第二，宜在床头摆放橘子或薄荷油。床头摆放一些橘子，可以预防鼻炎，睡前剥几瓣橘子吃，能化痰止咳。薄荷气味四散，有止头痛、鼻炎的功效。

第三，宜夜卧桑菊枕。以碎桑叶和菊花作为枕芯，可使人头脑清醒，防止感冒，患感冒的人也容易早愈。



宜在室内进行锻炼

据环境学专家研究分析，由于城市车辆多，汽车尾气和尘埃污染导致空气不新鲜。加上晨间气温偏低，有毒气体和污染尘埃颗粒积聚在距地面数米的空气中，晨练的人吸入后，容易造成嗓子发炎、咳嗽和胸部不适。据生理学家介绍，空气中的臭氧还会降低肺部功能和免疫系统的保护能力，使感冒、流感、喉炎、咽炎、扁桃体炎、支气管炎等呼吸系统疾病发病率增高。冬季宜在室内进行锻炼。居住面积较大的人家，晨练可在家中进行，有条件的可购置一些简易运动器械，如步行器、跑步机等；经济条件欠佳的可自制一些锻炼用具，如制一

副哑铃或拉力器。居住面积小的人家，晨练可到附近的健身房或公共场所，如文化宫、文体活动室进行。

宜防流行性出血热

流行性出血热是一种自然疫源性传染病，可能是由病毒引起的。这种病毒在很多鼠体内繁殖，并在鼠群中传播，病理研究表明，它是通过两种途径传染给人类的：一是叮咬鼠类的小虫（如螨、蜱），又叮咬人体，把病毒带入人体；二是含出血热病毒的鼠尿污染了人类的破损皮肤。

流行性出血热的特点是：起病急，有突然发病、头疼、腰痛、眼眶痛、皮肤和黏膜充血、皮疹等症状。3～5天后，病人的体温下降，病情反而加重。随后出现低血压、休克、少尿及肾功能损伤；尿中有大量蛋白、红细胞、管型，还有膜状物。如抢救不及时，可能危及生命。一般说来，患者过了低血压、休克、少尿这一时期进入多尿期后，可恢复健康。对出血热的治疗强调“三早一就”，即早发现、早诊断、早治疗，并就近治疗，不可随意搬运，以免加重病情。

冬季预防流行性出血热宜采取哪些措施呢？

第一，灭鼠、防鼠是消灭出血热的关键性措施。可于本病流行之前，大力开展灭鼠活动。

第二，大搞环境卫生，清除杂草，除害灭病，保持室内通风干燥、清洁。村民应人畜分居，尽可能不居住在厨房、粮仓等鼠类常出入之处。

第三，在流行此病的地区工作时，将衣服的领口、袖口和裤管扎紧，防止螨类进入衣内；必要时应涂防护药膏。

第四，药物内服。在流行此病的季节里，运用中药内服以保护易感染人群。①出血热预防片：陕西中医学院郭谦亨等专家，采用玄参、生地、丹皮、板蓝根、五味子等清热凉血、解毒活血、滋阴之晶，创制成“出血热预防片”，于每年10～12月发病高峰期投药预防，共9次，每次服药3天，间隔7天，每天服药2次，每次5片。经对照试验，证明本方确有良好的预防作用。②复方螃其菊汤（片）：螃其菊10克、大青叶、板蓝根、鱼腥草各15克（亦可按比例制成片剂），煎汤取汁，每日服用1剂，于5～6月或10～12月份投药，服用5天，停5天。据报道亦有良好的防病效果。



保健宜防“低体温症”

中国每年有成千的人在野营中因体温过低而致残或死亡，这是由于人们低估了寒冬的危险。冻伤专家说：“许多病例出现在中等寒冷的温度下。”特别容易受伤害的是幼儿，因为他们身体损失热量的速度比成年人快。还有老年人、经常营养不足的人、因服药改变了身体对温度反应的人以及甲状腺功能减退者、特别是体瘦者、节食者、酗酒者，均易患“低体温症”。

那么，冬季野营时如何预防“低体温症”呢？

第一，适当饮食。节制饮食的人和特别瘦的人，比一般人容易发生低体温。因为他们体内缺少由脂肪细胞提供的“隔热层”，所以应携带高热量的快餐。

第二，防止脱水。这一点在锻炼时特别重要。出汗和呼吸损失了体液，减少了血容量，而“大脑和心脏不能在缺氧的血液下充分活动”。专家们建议“在进行户外活动之前，要饮足量的液体和热饮料”。

第三，避免饮酒。因为酒精使血管扩张、皮肤充血，会造成温暖的错觉，但同时却使体内重要器官缺血，体温迅速下降。

第四，重视药物的影响。有些药物，如控制血压的药物、抗抑郁药、某些心脏病药物，均可影响人体对外界低温的反应。应向医生们询问，你正在服用的药有哪些潜在的危险性。

第五，穿适当的衣服。许多野营者在冬季出现体温过低，这是因为“他们外出时穿得太少”。专家们认为，到山区要注意带足保暖的衣服和供取暖的火灶，以防万一。准备衣服有三条原则：轻便、宽松、多层次。一件薄的挡风、宽松、多层次的外衣，足以抵挡寒风，但又不影响透气，而且可根据天气变化适当增减。需要特别注意的是，人体的热量可经颈部散发掉，因此，冬季帽子与围巾是必不可少的。专家们还建议，带上防水的连指手套，从而形成一个充满热气的口袋；下穿不太紧的衬裤和防风罩裤。

第六，保持干燥。水分蒸发时，由于吸收热量，使人体迅速发

冷。要设法穿得轻些，行走慢一些，以减少蒸发。虽穿防水外套，但仍应使身体透气，汗液蒸发。如果人体受湿，要避免风吹，因为风寒有时是致命的。



沐浴宜防“浴罩病”

浴罩是用塑料薄膜制成的一种在冬季使用的洗澡用品，有单人圆顶蚊帐那么大，悬挂起来可罩住浴盆，下缘紧贴着地面，这样，浴盆内的热蒸汽弥散在浴罩内，外面的冷空气进不去，使里边的温度达到30℃左右。因此，在浴罩里边洗澡很舒适。但是，专家们指出，冬天沐浴宜防“浴罩病”。这种现象多见于年老体弱的人、小孩及妇女，在浴罩内洗澡时，出现头晕、心慌、气急、恶心甚至虚脱昏倒等症状。所以，冬季淋浴宜防“浴罩病”。

冬季洗澡注意事项

1.洗澡前喝一杯热水，可以补充全身血液容量。

2.选择中性的香皂或沐浴露，以免将皮脂洗去，导致皮肤更加干燥。

3.洗完后全身涂抹润肤露，可以锁住皮肤表面水分，缓解干燥瘙痒。

4.走出浴室以前一定要穿好衣服、鞋帽，以防感冒。

5.老人皮肤处于变薄和萎缩状态，建议7天洗一次澡。70岁以上的老人，可以延长到10天洗一次。

6.洗澡时间应在饭后两小时，或下顿饭前1小时左右为宜。



忌使用铜制火锅

冬季很多人都喜欢吃火锅，而且喜欢使用铜制火锅。其实，如果铜制火锅在长时间使用摩擦下，铜裸露在外，在潮湿空气的作用下，很容易生成硫酸铜。这种物质对人体黏膜具有很强的腐蚀性，轻者可引起口腔、食管、胃肠道黏膜充血、红肿、刺痛、局部溃疡，还可出现恶心、呕吐等症状；重者可出现脱水、休克、脑溢血等严重后果，所以，冬季忌使用铜制火锅。

温馨提醒

★★★如果实在想用铜制火锅，那么在使用前一定要对火锅进行认真检查。如发现有锈斑，可用布蘸食盐、去污粉或用细砂纸将锈斑擦掉，用温水洗净后再使用。使用完后，注意擦拭干净，保存在干燥通风处，以防火锅生锈。

秋末冬初燥咳患者宜用梨食疗

① 百日咳。梨1个，去核，放入贝母末3克或麻黄1克，蒸熟后去药，吃梨喝汤，每日服用2次。
② 燥热咳嗽。大梨1个，蜂蜜60克。将梨挖洞，去梨核，装入蜂蜜，置于大碗中，隔水蒸熟吃。每日服用1～2次。
③ 感冒咳嗽。梨1个，清水洗净，连皮切碎，加冰糖煮成水喝。每日服用2次。
④ 麻疹咳嗽。梨1个，瓜蒌皮1只，将梨挖洞，装入瓜蒌皮末。用面粉裹上，烧熟吃。
⑤ 气管炎咳嗽。雪梨1个，杏仁10克，白砂糖30～40克，加清水500

毫升，隔水蒸熟吃。
⑥ 哮喘热咳。梨1个，上刺50个小孔，每孔内塞入花椒，隔水蒸熟，待冷却后，去花椒，吃梨。

吃羊肉后忌立即喝茶

在中国北方的冬季，涮羊肉是人们喜爱食用的菜。有的人刚吃过羊肉就立即喝一杯浓茶，以为这样能够帮助消化。其实，这种做法对身体健康是不利的。

因为羊肉中含有丰富的蛋白质，而茶叶中含有较多的鞣酸，如果吃过羊肉就立即喝浓茶，茶水中的鞣酸便会与羊肉中的蛋白质结合，生成具有收敛作用的鞣酸蛋白质，从而使肠的蠕动功能减弱，大便中的水分减少，导致排便不畅，发生便秘。所以，冬季吃羊肉后忌立即喝茶。



忌吃寒性食物和油炸类食品

冬季天气寒冷，人体阳气内藏，脾胃功能相对虚弱，在饮食方面，如果再吃寒性食物，必然会损伤脾胃阳气，引起身体各种疾病。所以，冬季忌吃寒性食物。

冬季寒冷，人们喜欢吃温热的食物以抵御严寒。比如，中国北方冬季爱吃羊肉，南方冬季爱吃狗肉，都是适于时令的温补之品。但是，并不是热性的食物都合适，燥热的食品吃多了容易产生上火的症状，甚至产生热性疾病。所以，冬季提倡吃狗肉、牛羊肉、火腿、甲鱼、海参、黑木耳等食品，忌吃油炸类食品。



哪些病宜用狗肉食疗

第一，肾虚、耳聋、小便多。狗肉250克，黑豆50克，共炖烂，加入调料食用。

第二，阳痿、早泄、畏寒，体虚。①狗肉适量，加入大茴、小茴、桂皮、草果、丁香、陈皮、生姜等调料共煮熟，每日早、晚各吃肉100克。②狗肾10克，水煎服。③狗肉100克、粳米150克，共煮粥，早、晚分食。

第三，老人体弱虚寒所致慢性哮喘、夜多小便、四肢冰冷。狗肉1000克，切块；制附片30克、生姜150克（煨熟）。锅内先放油，待沸放入适量大蒜，加水放入狗肉，待沸后10分钟，放入制附片和煨姜片，文火煮2小时，吃肉饮汤。分3日9次食完。

第四，脾胃虚寒、腹泻胀满。用狗肉250克，同大米适量共煮粥，加盐、豆豉吃。

第五，营养不良、身体浮肿。狗肉500克，切碎，小麦仁（小麦去皮）100克，共煮粥。一日3次分食，连食10日。

第六，头晕眼花、视力减退、身体衰弱。狗肉1000克、淮山药60克、枸杞子60克、鸡汤两大碗。加水和适量调料，共炖，至肉烂为度（淮山药后放）。分4次食用，每日早、晚各1次。

第七，精神不振、腰膝酸软、畏寒乏力、不思饮食。狗肉200克，菟丝子3克，制附片1.5克。将肉切片，加生姜炒后入沙锅，加水和调料，共煮至肉烂熟为度（菟丝子、制附片应装入纱布袋内，煮成后取出），早、晚分食。



忌凡虚必补

“虚则补之”是冬季药膳进补的基本原则。但是，虚又可分为阴虚、阳虚和气虚、血虚，不能凡虚就补。根据中医的先后缓急的治疗原则，冬季用药膳者若有外邪存在，则宜先祛邪解表，不宜盲目进补，其中有急性病和慢性病发作者，原来吃补品的应暂停进补，还有，在消化道疾病发作期间，一般不宜进补，如果直接进补则适得其反。

冬令进补，一方面要防止无虚滥补。滥补不但浪费药品，而且会扰乱人体脏腑的正常生理功能，引起疾病。另一方面还要防止虚不受补。这是指体弱者进补之后，病痛不减，反而还引起一系列不良反应。其主要原因是阴虚火旺或气阳两虚，进补助火。



吃火锅忌炖煮过久

冬季吃火锅是最过瘾的一件事了，吃完火锅，身体发热，让人感觉很舒服，但是要注意，在煮菜时一定要菜煮熟了就吃，忌炖煮过久。因为如果菜煮得过熟，其中的营养成分就会受到很大的损失。



忌多吃腌菜

未腌透的酸菜含有大量的亚硝酸盐，进入人体血液循环后，会将正常的低铁血红蛋白氧化为高铁血红蛋白，使红细胞失去携氧功能，从而导致全身缺氧，出现胸闷、气促、乏力、精神不振等症状。此外，亚硝酸胺类化合物还是致癌物质。所以，冬季忌多吃腌菜。



进补忌重“进”轻“出”

在冬季生活中，不少家庭的餐桌上，天天有荤腥，餐餐有油腻。从保健的角度讲，这些食物代谢后产生的酸性有毒物质需及时排出。因此，在冬季进补的同时，也应重视及时排便和通畅的作用。所以，冬季进补忌重“进”，轻“出”。



阴虚进补三忌

中医认为，阴虚临床症状为头晕眼花、心烦、易于激动、失眠心悸、舌红少苔、脉细数等。在服用补益身体的食品和饮食调补方面，应注意如下三忌：

① 忌吃辛热、甜味食品，如狗肉、牛肉等。在烹调中，忌多放葱、姜、蒜等一类辛热调味品。至于甜味食品，如巧克力及其制品更应忌吃。否则，轻者容易引起口干咽燥，重者会引起大便燥结，甚至出现出血症状。

② 忌吃海鲜等发物，如黄鱼、带鱼等。尤其是在甲状腺机能亢进患者中，大部分表现为阴虚火旺的症状，在用滋阴降火药物治疗时，如果食用海鲜，如火上浇油，会加重病情。

③ 忌吃不易消化的食物，如羊肉、牛肉等。患有消化功能虚弱者，忌吃不易消化的肉类补益食品。因为阴虚患者常常会大便燥结，宜在帮助消化的药食中加入一些润肠之品。否则，食物不消化，只能加重病情。



脑血管病人忌吃狗肉

狗肉为冬季营养丰富的佳品，而且别有风味，但并不是人人都适合食用的。如脑血管病人食用狗肉，就会很危险。因为脑血管病人一般伴有动脉硬化、高血压。中医认为，狗肉热性大、滋补性强。在冬季生活中，脑血管病人吃狗肉后往往会促使血压升高，甚至导致脑血管破裂出血。所以，冬季脑血管病人忌吃狗肉。

急性炎症患者忌食狗肉

急性炎症如急性扁桃体炎、急性咽炎、急性鼻炎、急性支气管炎多属中医的火热病范畴。中医认为，狗肉性味甘、咸、温，为温热助热、滋补食物，如果冬季急性炎症患者食用狗肉，会加重火热病的病情。所以，冬季急性炎症患者忌食用狗肉。

睡觉忌用棉被蒙头

冬季气候寒冷，不少人睡觉喜欢用棉被蒙头。这种做法不利于身体健康。因为，用棉被蒙头，棉被不透气，盖头睡觉，会使被子里的氧气越来越少，二氧化碳越来越多，起床后会感觉昏昏沉沉，身体疲乏无力。所以，冬季睡觉忌用棉被蒙头。



冬季锻炼宜忌

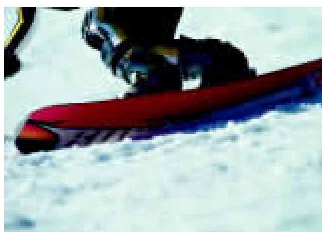
① 冬季天气寒冷，如果在此时锻炼，人体的肌肉、韧带在寒冷的刺激下会出现黏滞性增加，使肌肉的弹性和伸展性降低，各关节的生理活动度减少。因此，每次锻炼前一定要做好充分的准备活动，以防造成损伤。

② 呼吸方法须得当。冬季气候寒冷，风沙又大。因此，锻炼时不要大口呼吸，而应采用鼻腔或口鼻混合呼吸的方法，以减轻寒冷空气对呼吸道的不良刺激。

③ 防止受寒冻伤。冬天锻炼，要特别注意保暖，对暴露在外的手、脸、鼻和耳朵等部位，除了经常搓、擦以促进局部血液循环外，还应抹上适量的防冻膏、抗寒霜、油脂等以防皮肤冻伤。

④ 注意感官卫生。冬季风沙大，浓雾弥漫，加上地面空气污染日益严重。因此，大风、大雾的天气不宜在户外锻炼。

⑤ 掌握适宜的运动量。冬季锻炼应根据天气情况和个人的身体健康状况来合理安排运动量。锻炼时要循序渐进、量力而行，运动持续时间不宜过长，运动心率应控制在150次／分以下。





阳虚进补三忌

中医认为，阳虚患者临床症状主要表现为：全身怕冷，少气倦怠乏力，大便溏薄，小便清长，舌质淡胖，舌苔润滑，脉微细，沉迟无力等。在服用补益身体的食品和饮食调补方面，应注意如下三忌：

① 忌滥用温补肾阳的食品。如服用鹿鞭、牛鞭、羊肉等药物时，应注意观察有无虚火的病理现象，否则容易助火动血，产生病变。同时，还应注意胃纳如何。不少阳虚患者脾胃虚弱，运化失常，如不先吃健运脾胃的药物，容易造成脘腹闷胀、湿浊内生、舌苔厚腻等症状。

② 忌吃寒性食品。如柿子、黄瓜、藕等，均属寒性食品。阳虚之人食用，容易内生虚寒，全身怕冷，脘腹时感冷痛，大便溏稀，再食用寒冷之物，则寒象更甚，使阳气更伤。

③ 忌吃厚味腻滞食物。阳虚患者容易气血流行不畅，在调补时忌食用猪肉、羊肉、牛肉等厚味腻滞食物。

阴虚体质者忌吃麻辣火锅

有经验的中医师常会告诉阴虚体质的患者，冬季忌吃麻辣火锅。这是为什么呢？

原来，吃火锅自然少不了火锅料，在火锅料中，常用的辣椒、花椒、胡椒、生姜、肉桂、八角及小茴香等调味品均为辛温香燥之品，吃后易使人上火。在临床上，这些调料主要适用于虚寒或寒湿患者食

用，阴虚火旺的人再食用这些辛温香燥之品，无疑是火上浇油，势必加重病情。



怎样判定自己是否属于阴虚体质

中医认为，阴虚体质的人，大多具有身体消瘦、低热、手足心热、午后潮热、两颧潮红、失眠或盗汗、舌质嫩红、少苔或无苔、大便燥结、小便黄短、脉细数无力等症状。

感冒忌滥服中成药

在冬季生活中，稍不注意，可能就会感冒，感冒虽只是小病，但是引发其的原因却有很多种，所以在用药时要对症下药。有人喜欢用中成药，其实中成药成分固定，作用较局限。如风寒性感冒，主要发生于冬季，表现为鼻塞声重、打喷嚏、流清涕、喉咙痒、痰多清稀，甚则恶寒发热、头痛无汗、舌苔薄白、脉浮或浮紧。正确的治疗法为：辛温解表，宣肺散寒，应酌情选用风寒感冒冲剂、午时茶、通宣理肺丸、九味羌活丸、伤风感冒冲剂等中成药。如用之不当，常常会延误或加重病情。因此，感冒应在医生指导下用药，忌滥服中成药。

保健宜头部、脚部保暖

常言道：“冬天戴棉帽，胜过穿棉袄。”说的就是冬季戴棉帽对人体保暖有好处。据调查研究表明，静止状态下不戴帽子的人，在环境温度为15℃时，从头部散失的热量约占人体总产热量的30%，4℃时约占50%，-15℃时可高达75%。

因此，从保健的角度讲，寒冬戴一顶保暖性能良好的帽子是非常必要的。否则，会因头部暴露而受寒冷刺激，导致血管收缩，肌肉紧

张，引起头痛、伤风感冒、失眠等不良症状。

俗话说“寒由足下起”，因此，冬季保健足部保暖也很重要。

这是因为，人的双足离心脏远，供血较少，脚的皮下脂肪层又薄，保温能力差。所以，在一般情况下，足部较其他部位温度要低。人的脚掌与上呼吸道黏膜之间有着密切的神经联系，一旦足部受凉，反射性地引起上呼吸道黏膜的毛细血管收缩，纤毛摆动减慢，抵抗力显著下降。此时，原来潜伏在鼻咽部的病毒病菌就会乘虚而入，大量繁殖，诱发多种疾病。因此，冬天要注意足部的保暖，以防受凉感冒。

饱食或空腹忌洗澡

一些人喜欢在饭后立即洗澡，其实这是不健康的，因为这样会妨碍食物的消化和吸收，时间长了，可引起胃肠道疾病。空腹洗澡则易发生低血糖，会使人感到疲劳、头晕、心慌甚至虚脱。所以，饱食或空腹忌洗澡。



忌用冷水洗脚

冬季天寒地冻，滴水成冰，人们要特别注意不要让手脚冻伤。从保健的角度讲，也不宜用冷水洗脚。而如果每天晚上临睡前，用热水洗洗脚，则对身体健康有很大好处。因为，用热水洗脚能促进血液循环，保持皮肤柔软，防止冻伤和皮肤裂口。而且用热水洗脚还可以给大脑以良好的刺激和清新感觉，具有促进入睡和消除疲劳的功效。所以，冬天忌偷懒不洗脚或用冷水洗脚，否则会影响身体健康。



洗澡水温忌太高

冬季洗澡，一般水温在35～40℃就可以了。水温过高，会使人晕倒，热水能使体表血管扩张，加快血液循环，促进代谢产物的排出，去脂作用也比冷水强。同时，热水还对大脑有抑制作用。所以，冬季洗澡水温忌太高。



忌房间不通风

冬季，许多人为了保持室内温暖，喜欢用厚纸板或橡皮条堵塞门窗的缝隙，使室内外空气完全隔绝开来。其实这是不正确的做法。因为一个密不通风的房间，就像一个充满湿气和有害气体的蒸笼。经过研究发现，室内空气污染的程度远远超过室外，尤其是密不通风的房间。房间不通风，时间一长就会使人出现头晕、出汗、咽干舌燥、胸闷欲吐等症状。

另外，冬季房间不通风时，吸烟、木柴等燃烧所产生的烟尘侵入人的肺部，会直接危害人的身体健康。所以，冬季忌房间不通风。



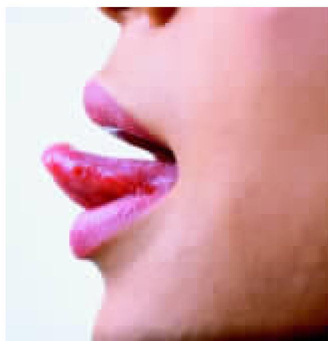
冻僵的手忌立即烤火

冬季天气寒冷，双手常会冻僵，如果此时马上烤火，皮肤会立即由白转红，最后发紫。这样就很容易生冻疮，情况严重的还会溃破。所以，冬季冻僵的手忌立即烤火。

手冻僵了，应该首先回到温暖的地方，使手的温度自然地逐渐回升。最简单的方法是将两手互相搓擦，加强血液循环。

忌用舌舔唇

冬季天气寒冷，嘴唇容易干燥，因此有人喜欢用舌头舔嘴唇。其实，这样做很不好。因为口腔里唾液腺分泌的唾液，可以滋润口腔和消化食物。唾液中含有的淀粉酶等物质比较黏稠，舔在嘴唇上后，水分蒸发了，淀粉酶却沾在嘴唇上，因而干燥得更厉害，甚至造成嘴唇破裂流血，引起感染化脓。所以，冬季忌用舌舔唇。



女性保养宜忌

春季宜保养肌肤

每到春季，人们脸上的皮肤往往变得干燥粗糙，甚至还会脱皮、长小疙瘩，或呈苔藓状等。据医学研究表明，这些症状都与太阳的紫外线照射密切相关。因此，春季宜保养肌肤。

据科学家测定，在一年四季中，春季阳光紫外线含量最高，冬季紫外线含量最低。科学家还就人们对紫外线的敏感做了各方面的统计，按季节分：春季敏感性最高；冬季则最低。按人的工作环境分：室内工作者对紫外线的敏感性较室外工作者高。按年龄组分：青春期人对紫外线的敏感性最高，幼儿与老年人则较低；按性别分，女性对紫外线的敏感性高，男性则较低。因此，春季皮炎多见于青壮年与室内工作者。



春末或秋初宜怀孕

一般来说，春末、秋初开始怀孕是比较好的。因为，春季万物复苏，青年人精神饱满，生机勃勃，有利于精子与卵子的结合，胎儿能顺应自然界万物繁荣之势而迅速发育。或立秋前后受孕，正好到次年的4、5、6月份分娩，这时气温适宜，哺育新生儿比较方便，婴儿也容易适应气候变化，产妇的身体调养、锻炼、户外活动都容易安排，且大量水果蔬菜上市，能满足其营养要求。如果在盛夏受孕，天气炎热，如妊娠反应严重，孕妇较难度过早孕时期。秋冬季节则不利于生物的生长发育。冬末春初，又是一些病毒性疾病流行的季节，如怀孕早期感染，易致胎儿畸形或流产。由此可见，受孕的季节多选择春末或秋初较适宜。



春季先兆流产患者忌多食马齿苋

马齿苋的茎能兴奋子宫平滑肌，增加子宫平滑肌的收缩，先兆流产患者如果食用，很容易导致流产。所以，春季先兆流产患者忌多食用马齿苋。

女性保养宜每天“八个一”

早、晚各饮“一杯白开水”

早上喝一杯水可以清洁肠道，补充夜间失去的水分；晚上喝一杯水，则能保证一夜之间血液不至于因缺水而过于黏稠。

一片多种维生素复合片

每天补充必需的维生素和微量元素，是现代女性保健之必需。如果年龄超过30岁，维生素C、维生素E是必须补充的。

一些醋

女人还是有点“醋意”的好，每日适量食用一些醋可以延缓血管的硬化（但切忌过量）。

一袋鲜奶

可以补充身体所缺少的钙。

一瓶矿泉水

一定要选名副其实的矿泉水，它含有的微量元素和矿物质是身体非常需要的。

一杯茶

女人是一定要喝茶的，如果胃没有毛病，绿茶和乌龙茶最好。茶是最天然、最有效的减肥剂。

一个西红柿或一片维生素C泡腾片

西红柿是维生素C含量最高的一种。如果顾不上，可以喝一杯用维生素C制成的泡腾片饮品。

一片补水面膜

晚上临睡前，要做一个简单的面膜，补水面膜可以每天做。

春季孕妇忌常食菠菜、韭菜和荠菜

人们一直都认为，菠菜含有大量的铁，具有补血功能。其实，菠菜中铁的含量并不多，其主要成分是草酸，而草酸对锌、钙又有着不可低估的破坏作用。锌和钙是人体不可缺少的微量元素，如果人体缺了锌，就会感到食欲不振、味觉下降；儿童一旦缺了钙，有可能发生佝偻病，或出现鸡胸、罗圈腿以及牙齿生长迟缓等现象。如果孕妇过多食用菠菜，会出现缺钙和缺锌的症状，对胎儿发育不利。

韭菜，是春季营养丰富的蔬菜之一。既可炒菜做汤，也可做包子、馅饼、饺子的菜馅。它含有蛋白质、脂肪、糖类、纤维素、矿物质以及维生素A、B族维生素、维生素C等多种营养物质。但是，现代医学研究证明，韭菜对子宫有明显的兴奋作用，如果孕妇食用，很容易导致胎动不安，或导致流产。所以，春季孕妇忌食韭菜。

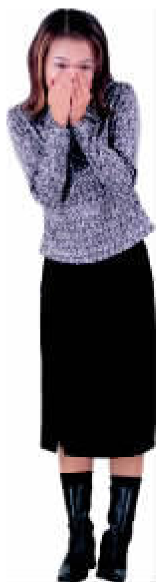
在中国民间有这么一句俗话：“春来荠菜胜羔豚。”但是，实验表明，荠菜的醇提取物有类似催产素一样的令子宫收缩的作用。如果孕妇食用荠菜，很容易导致妊娠下血或胎动不安，甚至导致流产。所以，春季孕妇忌食荠菜。



早春忌穿裙子

一些爱俏的女性，在早春时节不顾冷风侵袭，喜欢穿着裙装，这种反季节追求美的做法，有时会给人带来一些身体上的负面影响。

流行病学调查表明，关节炎的发病率与穿裙子有直接关系。寒冷与潮湿是导致关节炎的重要原因。早春穿裙子，肌肉和关节暴露在外，在气温较低和阴雨连绵的天气里，就会遭到不同程度的风寒侵袭，容易形成关节炎症，酸痛，肿胀，活动不便，如果反复发作，则会形成慢性关节炎。一旦关节炎的病变形成，即使服药、针灸，也只能改善症状，很难彻底根治。



夏季瘦身宜吃西红柿

“西红柿瘦身法”是时下年轻女性推崇的一种瘦身方法。其原理是：西红柿中含有的食物纤维，不容易被人体消化吸收，它可以在减少米饭及高热量的菜肴摄入量的同时，阻止身体吸收食品中较多的脂肪。西红柿独特的酸味，还可刺激胃液分泌，促进肠胃蠕动，以帮助脂肪燃烧，并帮助西红柿中的食物纤维在肠内吸附多余的脂肪，随着脂肪和废弃物一起排泄出来。据研究测定，每100克的西红柿中只含有16卡热量，即使吃一个中等大小（250克）的西红柿，也只有40卡的热量，相当于一碗米饭的1/5。

对于男性而言，西红柿的作用也同样显著。番茄红素还可预防前列腺癌，并能很好地吸收腹部的脂肪。最好能够在三餐前吃西红柿或喝西红柿汁。



夏季护肤宜用珍珠粉

立夏前后，万物复苏，人的肌肤也渐渐舒展开来。这时，许多人会感到皮肤有所变化，特别是皮肤常常会有发痒、脱皮等现象。这里介绍几种用珍珠粉美容护肤的方法。

① 牛奶＋珍珠粉。将牛奶温热，倒入0.6克细珍珠粉，调匀，早餐或临睡前饮用；在睡前，将珍珠粉与牛奶放在手心里，调匀，直接涂于脸部。牛奶和珍珠粉能令肌肤柔嫩白皙，还可帮助睡眠。

② 蛋清＋珍珠粉。取一只鸡蛋，将蛋清取出，另取0.6克珍珠粉混合调匀，涂于洗净的脸部和颈部，待10分钟左右干后，再用水冲洗干净。每周1～2次。蛋清和珍珠粉用于制作面膜，可以使皮肤白净光滑。



③ 矿泉水或饮料＋珍珠粉。取0.6克细珍珠粉，将珍珠粉倒入矿泉水或饮料中，混合均匀。矿泉水或饮料加珍珠粉随时饮用，具有嫩白肌肤、镇心定惊的功效。

④ 珍珠粉＋护肤霜。先将脸部洗净，再将少许超细珍珠粉调入护肤霜中，均匀地涂于脸部。可防晒、美白、祛斑。

如何识别珍珠粉的真伪？

1.优质纯正珍珠粉：原料为优质淡水珍珠。看粉末色泽洁白均匀，不含杂质。摸时手感细腻柔滑，易吸附于肌肤上。闻似有淡淡腥味，而绝无其他异味。

2.云母冒充假珍珠粉：用手指沾取少量粉末，展开在阳光或灯光下仔细观察，可以发现有明显闪光，这是云母。其色泽明显白于纯珍珠粉。这种假珍珠粉内兑有水解动物蛋白粉，长期服用，云母会在胃中黏结。

3.劣质珍珠粉：此粉主要原料是加工珍珠首饰时钻孔钻下来的粉末，掺入滑石粉而成。色泽偏黄，这主要是钻孔时高温发热所引起的。服用时口感有焦味或臭味。

夏季女士养生宜补铁

在炎热的夏天，有些妇女常常会抱怨自己怕冷，这到底是怎么回事呢？

根据医学研究人员的结论，其主要原因是缺铁。这个结论的科学依据为：美国的医学研究人员曾对数百名穿着泳装在冷气室与游泳池中感到冷得发抖的女人进行体检，发现她们大都有缺铁的现象。

专家们认为，男人同样也有这种情况，不过他们食量较大，可以随时补充铁，而女人还要在经期中失去不少的铁。但凡经常感到冷的妇女，可请医生检验一下血液中的含铁量，这要比测定血红蛋白更为正确。

对此，专家们建议：凡有缺铁现象的妇女，夏季宜补铁，应多吃些含铁量高的食物，如瘦肉、鱼、鸡、豆制品及其他根类与绿叶植物；与此同时，在医生指导下，经常服用补铁制剂。



夏季女性保健宜护理三围



在烈日炎炎的盛夏，人体因“热胀”反应，皮肤变得松弛，肌肉弹力下降。其中，女性在保健方面，最主要的是“三围”。

① 胸围。要戴尺寸合适、承重力足的胸罩，经常做胸部运动，这样可以使胸肌致密结实，避免乳房下垂和松弛。

② 腰围。炎热的天气，可使皮肤、肌肉变得松弛。如果腰部肌肉本身已有松弛现象，即使是夏天，也要使用优质通风的腰带，以免受酷热天气的影响而加速松弛（特别是35岁以上的女性）。同时，宜常做腰部运动。

③ 臀围。夏季不要穿太紧的内裤，特别是那些臀部肌肉已下垂和松弛的女性，最好穿弹性好、吸湿透气且能包裹整个臀部和腹部的内裤。这样一来，能够减少腹部和臀部下垂的程度，保持身材的美观协调。

三种生姜汤的做法

1.桂枝汤：成人一日以桂枝6克、芍药6克、生姜3片、大枣3枚、甘草6克为量，用沸水冲泡代茶饮，或者煎3～5分钟口服。

提醒：煎汤时间不宜过长，3～5分钟即可，否则桂枝中的挥发油就会挥发而失去疗效。

2.姜枣汤：有些人平常就脾胃虚寒，喝点姜枣汤（即生姜和大枣汤），有暖胃养胃的作用。若一人服用，可以用生姜3片、大枣3枚冲服，如果煎服也以3～5分钟为宜，因为生姜中也含有挥发油，煎煮过久即会失效。

3.姜汤：用3～5片生姜加水煎煮3～5分钟，一日服用2～3次，可以治疗风寒感冒。姜片不宜过多，否则使人体内过热，会导致过度发汗。炒菜时加些生姜，或上班时用姜丝泡水喝，还能预防感冒。

提醒：一定要选用新鲜生姜，嫩姜作用不够，干姜药效不好。风

热感冒者可在姜汤中加凉性的冰糖，风寒感冒者可在姜汤中加热性的红糖或性平的白糖。

女性最宜吃墨鱼

墨鱼浑身是宝，是上好的食疗佳品。墨鱼味道鲜美，营养丰富，每100克肉含蛋白质13克，脂肪仅0.7克，还含有碳水化合物和维生素A、B族维生素及钙、磷、铁、核黄素等人体所必需的物质。历代医家认为，墨鱼性味甘、咸、平，有滋肝肾、养血滋阴、益气的功效。

中医古籍《随息居饮食谱》记载：墨鱼“愈崩淋、利胎产、调经带、疗疝瘕，最益妇人”。也就是说，妇女食用墨鱼具有养血、明目、通经、安胎、利产、止血、催乳和治疗崩漏等功效。



墨鱼食疗方法

取鲜墨鱼2只洗净，与瘦猪肉250克一起炖熟，食盐调味，每日一次，5天为一疗程，治妇女带下。

用墨鱼250克，洗净切片，生姜30～50克切成姜丝，加油盐同炒佐膳，可补血通经，治血虚经闭。

将墨鱼肉与猪脚炖汤饮服，5日为一疗程，对妇女产后乳汁少有效。

手部宜护养

“洗”：洗手也需注意方法

手部保养是为了使手部皮肤光滑细腻，防止手部产生异常，增加手部的美感，而这一切的前提是保持手部清洁。手接触的东西很多，无论从卫生的角度讲还是从手自身的保健看，都应及时清除手上的污物、灰尘等。

洗手应用温水、或冷热水交替使用。过热的水使手的皮肤干燥变

粗，过凉的水又不能完全洗净手上的污垢。洗手的水最好是软水，因硬水中含有较多的无机盐离子，一则影响去污剂的作用效果，二来对皮肤也有害。



“涂”：护肤品的正常使用

手部清洁之后，要用柔软干爽的毛巾细心擦干，特别是指间、甲沟等处不要遗留水渍，否则将为细菌生长提供滋生地。然后在手心、手背、手指和指甲上都涂抹护肤霜。

涂护肤品时认真按摩双手，可加速指甲生长，使手指变细，皮肤细嫩。按摩的方法是用一只手的手指按摩另一只手，先从手背开始，轻轻画螺旋形直到手指，活动每一个手指，特别是关节处，画螺旋形按摩直到指尖，再按摩指缝，上下按摩10次以上；用一只手的拇指按摩另一只手的手掌，从手掌到肘部画螺旋形按摩。

“护”：日常防护

手部保养除了“洗”、“涂”之外，还应注意日常保护，如手不应在阳光下曝晒，防止擦伤烫伤等。

抵御空调病宜吃生姜

很多人白天上班一直吹着空调，晚上睡觉时也喜欢开着空调。时间一长，很容易患上空调病，这种病主要表现为早起后就有胃腹疼痛，甚至腹泻的症状。办公族则突出表现为四肢酸痛，颈、肩、腰椎疼痛，或者伤风感冒。生姜具有散寒止痛的作用，将生姜制成汤喝，能驱散脾胃中的寒气，散寒止痛效果好。



胸部日常保养禁忌

　　乳房对女性来说尤为重要，在平时应注意对它的爱护。

① 日常应尽量避免乳房遭受强力挤压。一是乳房内部软组织易受到挫伤，或使内部引起增生等；二是受外力挤压后，较易改变外部形状，使上耸的双乳下塌下垂等。

② 用冷水冲洗乳房。冷水可以刺激血液流通，使乳房血管和组织纤维保持弹性，从而使皮肤紧绷，热水浴后宜用冷水冲洗乳房。

③ 为使乳房保养得更坚挺动人，可使用不含激素的植物类健胸产品。植物精华素可以增加乳房组织强度，使乳房坚挺。

④ 游泳是有助于胸部结实及身材健美最理想的运动，特别是仰式的效果最好！用水对乳房按摩也会使胸肌均匀发达，富有弹性。

　　另外，在从事其他运动时应穿运动胸罩（或佩戴背带宽松的乳罩），避免胸部松弛。



女人不宜长期食用醋

醋是我们日常生活中最常用的作料，在防病治病方面有一定作用，近几年来更是被爱美的女性当做养颜和减肥的佳品。

质量好的食醋，酸而微甜，带有香味，不仅是调味佳品，而且是良好的酸性健胃剂，有的还含某些维生素，如维生素B_1、维生素B_2和烟酸等。

虽然醋有许多好处，但长期喝醋会腐蚀牙齿，使之脱钙，应在用水稀释后，用吸管吸食，喝后立刻用水漱口。胃酸过多的人不宜喝醋。因醋是酸性物质，食用过量会影响人体的酸碱平衡。对患有慢性肾脏疾病者，甚至会引起酸中毒。专家们提醒，对萎缩性胃炎、胃癌等胃酸缺乏者，喝醋有一定益处，但必须把酸度降低，少量、间隔食用。因此，喝醋这种时髦做法未必一定适合你。



吸油面纸不宜频繁使用

皮肤表面的油脂能够抵挡阳光中紫外线及污物的侵害，从而对皮肤起到一定保护作用。但是，有的人为了脸部清爽，长期频繁使用吸油面纸擦拭，这样做会把皮肤表面的油脂完全带走，皮肤失去自我保护，会因缺油而油脂分泌更为旺盛。因此，吸油面纸一定要注意使用次数，一天使用一到两次即可。

午餐和晚餐后，人的脸上出油会较多，此时额头、T字部位出油最多，只需轻轻按压吸油即可。

另外，如今市面上的吸油面纸有胶质的、粉质的、清洁及吸油二合一等多种选择，油性皮肤要选用吸油力强的胶质吸油面纸，油脂分泌不太旺盛的用含粉质的吸油面纸就可以了。如果要外出，选择兼具吸油和清洁功能的则非常方便。好的吸油面纸的纸质都很细，不会擦伤皮肤，但最好测试过个人肤质后再选择。

女性便秘宜吃绿豆芽和魔芋

便秘是件让人很痛苦的事，轻者让人产生腹胀、腹痛、睡眠不安，严重者会引发痔疮、便血、肛裂等。如果便秘，除了应多饮水、适当活动外，最重要的是养成正确的饮食习惯，食物不可过于精细，应多吃高纤维食物。在此推荐两种利于通便的食物：

① 绿豆芽。其除含蛋白质、脂肪、糖类、膳食纤维、多种维生素外，发芽过程中还能产生丰富的维生素C（干绿豆不含维生素C）。关于绿豆芽的通便减肥作用，在中医古籍中早有记载：绿豆芽性凉味甘，不仅能清暑热、通经脉，还能调五脏、利湿热。适用于热病烦渴、大便秘结等症。

② 魔芋。从营养的角度看，魔芋是一种低热能、低蛋白质、低维生素、高膳食纤维的食品。其中主要的有效成分是葡甘露聚糖，属可溶性半纤维素，它能吸收水分，增加粪便体积，改善肠道菌相，使肠内细菌酵解产生低级脂肪酸，刺激肠蠕动，这些都有利于排便。值得注意的是，生魔芋有毒，必须煎煮时间长一些才能食用，且每次食用量不宜过多。



月经期用药宜谨慎



少女和未婚女子在月经期时往往有腹痛的感觉，这是由于月经期子宫收缩引起的。月经期一过，这种腹痛就会消失，但下一次月经时，又会再次发作。多数人并不需要用药治疗，适当休息或采用热敷

等，就能缓解疼痛，有的女性则习惯于用药止痛。

其实，月经期腹部轻微胀痛是一种正常的生理现象，不要轻易使用止痛药，除非疼痛达到难以忍受的程度。如果用药的话，最好选用非成瘾性止痛药，一般采用副反应较少的去痛片或延胡索乙素片。除非疼痛特别剧烈，否则不要轻易动用麻醉药品。月经期内，应减少会对子宫造成刺激的种种因素，停止使用引起子宫生理功能变化的药物，如子宫收缩药、峻泻药（如硫酸镁），以及具有行气破滞、活血祛瘀作用的中药。经期禁用各种阴道栓剂、坐药，治疗阴道滴虫的局部外用药，也应暂停使用，防止因处理不干净而造成宫腔感染。

女性宜保养卵巢

卵巢是女性重要的内分泌腺体之一，其主要功能是分泌女性激素和产生卵子。雌激素能促进女性生殖器官、第二性征的发育和保持，可以说女性能焕发青春活力，卵巢的作用非常重要。如果卵巢功能不好将会影响雌性激素的分泌，从而使女性脸部发黄，体态臃肿，提早进入黄脸婆时期。

该怎样对卵巢进行保养，怎样避免卵巢功能早衰呢？专家指出，主要是从生活方式上提早做预防。

① 产后提倡母乳喂养，尽量延长哺乳时间，生育期妇女最好不要采用口服避孕药避孕。

② 在生活习惯方面，妇女要坚持经常喝牛奶，多吃鱼、虾等食物，经常锻炼身体。

③ 白领女性要学会自我调节情绪。女性要积极调节心情，可以外出旅游、找朋友聊天来宣泄内心的不良情绪。

④ 建立科学的生活方式。生活单调是许多疾病形成的原因之一。建立文明、健康、科学的生活方式，对于提高身体素质，防止积劳成疾至关重要。

⑤ 合理安排生活节奏，保持睡眠充足，劳逸结合，培养广泛的兴趣爱好。

宜预防妇科肿瘤

由于各种各样的原因，女性易患上女性特有的肿瘤。对于妇科肿瘤只要女性提高自我保健意识，对自己的身体症状注意观察，并注意以下4个方面，早发现、早诊断、早治疗，是可以收到良好的效果的。

一是观血，即阴道出血。

如月经增多、周期紊乱、绝经后出血、接触性出血等。常常由于宫颈或宫体发生肿瘤所致。卵巢肿瘤也可因内分泌变化而表现为月经紊乱和不正常出血。因此，除正常月经以外的出血都要究其原因后而对症诊治。

二是观带。

妇女白带是指各种质与量的阴道分泌物。正常的白带是少量的白色略显黏稠的分泌物，随着月经周期量和稀薄度会有轻微变化。但脓性白带、血性白带、米泔样白带、水样白带等都是不正常的。除脓性白带之外，血性白带应注意宫颈肿瘤，晚期宫颈癌会有米泔样或淘米水样白带。





三是自摸肿块。

下腹肿块被自己偶然发现，或由医生检查得出，或为影像检测证实。包块是肿瘤的实体，它的发现和证实最有价值。当肿瘤很小时自己是摸不到的。自己能摸到肿瘤说明肿瘤已经相当大了，但总比忽略过去或根本不在意为好。所以要养成自我检查的习惯。在清晨，空腹排解完大小便，平卧于床，略弯双膝，放松腹部，自己用双手在下腹部按触，由轻浅到重深，肿物是可以发现的。

四是感觉疼痛。

下腹部、腰背部、骶尾部疼痛、性交痛等。疼痛并不是肿瘤的早期症状。通常当肿瘤体积相当大，压迫或侵犯其他脏器时，才会引起疼痛。有时疼痛也是肿瘤的自我暴露，如肿瘤发生蒂扭转、破裂或变性等都会引起腹部疼痛。

如果你有了上述表现，不一定都是肿瘤，但也不要忽视，应及时到医院检查，早发现早治疗。



女性宜养血

女性因其生理有周期耗血的特点，如果平时不善于养血，就容易出现面色萎黄、唇甲苍白、肢涩、发枯、头晕、眼花、乏力等血虚症。严重贫血者，还会过早长出皱纹、白发，出现步履蹒跚等早衰症状。所以，要想拥有美丽滋润的面色需要注意以下几个方面：

① 神养：平时保持心情愉快，性格开朗，这样不仅可以增进机体的免疫力，而且有利于身心健康，同时还能促进身体骨骼里的骨髓造血功能旺盛起来，使得皮肤红润，面有光泽。

② 睡养：保证充足的睡眠及充沛的精力和体力，起居有规律，适当运动。不熬夜，不偏食，不吃零食，戒烟限酒，不在月经期或产褥期等特殊生理阶段同房等。

③ 动养：经常参加体育锻炼，特别是生育过的女性，更要经常参加一些力所能及的体育锻炼和户外活动，每天至少半小时。如健美操、跑步、散步、打球、游泳、跳舞等，可增强体力和造血功能。

④ 食养：女性日常应适当多吃些富含“造血原料”的优质蛋白质、必需的微量元素（铁、铜等）、叶酸和维生素B_{12}等营养食物。如动物肝脏、肾脏、血、鱼、虾、蛋类、豆制品、黑木耳、黑芝麻、红枣、花生以及新鲜的蔬菜、水果等。

⑤ 药养：贫血者应进补养血药膳。可用党参15克、红枣15枚，煎汤代茶饮；也可用麦芽糖60克、红枣20枚，加水适量煮熟食用；还可食用首乌20克、枸杞20克、粳米60克、红枣15枚、红糖适量煮成的仙人粥，有补血养血的功效；贫血严重者可加服硫酸亚铁片等。

此外，还应该根治出血病症。女性患有月经过多、月经失调以及肠寄生虫病、萎缩性胃炎、上消化道溃疡、痔疮或反复鼻出血等疾病时，均要及早就医，尽快根治。防止过多流产，可少消耗许多血液，也是妇女保证健美身体的一项重要条件。



冬季女性身体保养

① 前胸和背部肌肤的护理。有些人因为皮脂腺被堵塞，在背部和胸前长痘，此时就需要选用中性香皂或沐浴液来洗澡，并且一周做一次身体去角质，这样就可以改善肌肤的堵塞现象。而利用中性的清洁用品清理皮肤，可以排泄多余的油脂，减缓青春痘的产生。

② 预防身体肌肤干燥。如果皮脂腺较不发达，皮肤就会出现红肿、干燥的现象，所以在洗澡的时候，水温不宜太高，以免洗去过多的油脂；同时，建议暂时不要用香皂洗澡，改用沐浴乳，浴后趁身体微湿饱含水分时，擦上浓稠度较高的身体护肤乳。这样可使干燥肌肤获得改善。

③ 保养乳房。胸部主要是依靠自乳房底端延伸至下颚这一大片，类似囊状袋的三角型肌肤来维持外形，这一肌肉称作自然胸罩，想要拥有坚挺的胸部，就必须妥善照顾护理这片肌肤。每天可以擦上身体乳液或紧实霜，双手以圆周动作从胸部底端一直到脖子部位轻轻按摩，保持胸部肌肤柔嫩而有弹性。

④ 简易的瘦身运动。

（1）手臂：手臂肥胖，双手可以往前或往上互相交错摆动，然后往后划大圆圈，加强手臂的曲线。

（2）腹部：女性随着年龄的增长，很容易有“将军肚”，不但影响美观，而且给生活带来不便。这时可以经常做做收小腹或仰卧起坐，帮助腹部肌肉收缩。

（3）臀部：常坐办公室的女性，臀部容易发胖，这时就需要多走动，少坐，经常做后拉腿动作，使臀部提升，让臀部的肌肉更结实。

（4）大、小腿：每天慢跑或做前抬腿、侧抬腿的运动，或是平躺、倒踩脚踏车，可以帮助双腿的肌肉结实。

女性健身宜讲究

繁忙紧张的生活，给人的心理和身体都带来了极大的影响，人们越来越注意到锻炼的重要。于是在平时，人们积极地加入到健身的队伍中去。由于女性身体的特殊性，在健身时就要特别注意了。

有研究表明，经期女子对体力的负荷能力下降，因此在月经期的运动量和运动强度要适当减少，运动时间也不宜过长，特别是那些月经初潮不久、月经周期尚不稳定的初中女生，更应注意控制高强度的紧张运动。所以，女性在经期适宜进行一些比较缓和的运动，如原地投篮、托排球、打乒乓球、做广播体操、打太极拳等。

怀孕的妇女可以适当运动，这对身体是有益的。妊娠头3个月，运动量应相对比较小，可散步或做保健体操，避免跳跑和过度震动。妊娠4～7个月时，由于胎儿在子宫体内已附着牢固，运动量可适当增

加。应鼓励孕妇多做一些户外体育活动，可根据个人喜好参加步行和较为缓和的活动。妊娠后期尽管由于胎儿迅速长大，腹部膨隆令孕妇活动不便且呼吸感到困难，但仍需坚持散步，做一些有节奏的动作，如柔缓的呼吸体操，仰卧位屈伸下脚或抬腿练习。

女子在分娩后，腹壁及盆底肌肉、软组织松弛。为了使这些组织尽快恢复正常，产妇应尽早开始进行呼吸体操、仰卧转体等运动，以增强腹背肌和骨盆底肌的肌力。产后第五天起，产妇即可进行直腿抬高、腹背运动、下蹲运动和转体扩胸等。但产妇不宜过早进行久蹲、久站的运动或手持重物的活动，以免引起子宫脱垂。





少女不宜穿紧身内衣

时下，许多少女都喜欢穿紧身内衣，以此保持形体苗条。但是，处于青春期发育阶段的少女最好不要穿紧身内衣，因为：

① 束胸会影响呼吸功能。正常情况下，需要胸式呼吸和腹式呼吸两种呼吸动作的协调配合进行，才能保证人体正常的气体交换，而束胸影响胸式呼吸，使胸部不能充分扩张，肺组织不能充分舒展，吸入空气量减少，以致影响了全身氧气的供应。

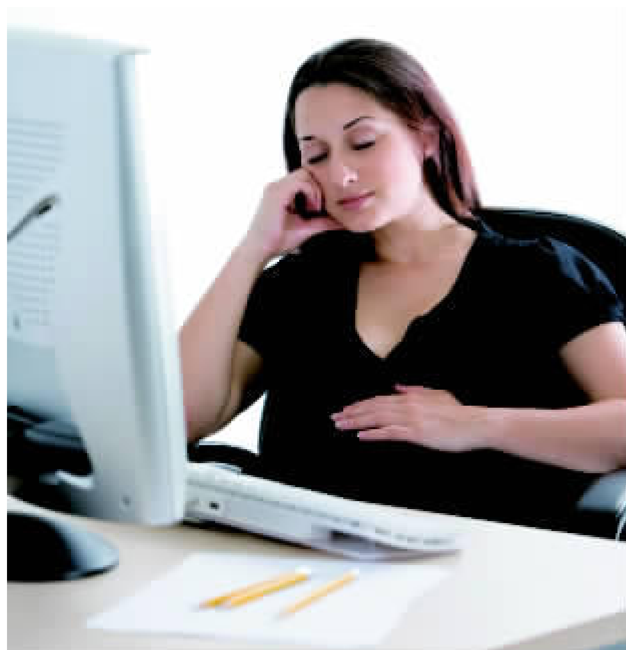
② 束胸压迫乳房，使血液循环不畅，从而导致乳房下部血液淤滞而引起痛疼、乳房胀而不适，甚至造成乳头内陷、乳房发育不良，影响健美，也造成将来哺乳困难。

“三期”忌戴隐形眼镜

① 怀孕期内不宜戴隐形眼镜。女性在怀孕期间体内激素的分泌会发生变化，特别是在怀孕期最后三个月，由于体内激素分泌不规律，引起孕妇体内含水量的改变。首当其害的是眼角膜，往往会导致角膜水肿。这时，由于角膜变厚，与原来选配的隐形眼镜镜片的弧度不相符合。若继续配佩隐形眼镜，会造成不适。更为不利的是，原来配选合适的隐形镜片，由于角膜的肿大，使二者紧紧贴在一起，隐形眼镜的通气性变差，从而会影响到角膜营养的供给，导致眼组织缺氧、角膜损伤或出现新生血管，从而影响视力。另一个后果是增加患溃疡性角膜炎的可能。角膜炎是一种细菌感染性疾病，可引起视力减退，甚至造成失明。

② 月经期内不宜戴隐形眼镜。女性在月经期间或初用避孕药时，也不宜佩戴隐形眼镜。这除了女性在行经期间也有和怀孕女性类似的激素分泌起伏变化外，还因为女性在月经期眼压较高，眼睛四周也较易充血。此时应尽量减少佩戴时间，以降低引发眼部不适的机会，减少对眼角膜的损伤。

③ 更年期不宜戴隐形眼镜。女性在更年期以后，由于雌激素的分泌减少，易患一种干眼症。由于隐形眼镜镜片有一个致命的弱点是含水量低，因此，如果勉强佩戴的话，会造成眼睛内有异物感，严重者还会磨损眼角膜，损伤视力。



女性经期拔牙宜注意

在月经期，女性的血液凝固性降低，如果在月经期拔牙或做其他各种手术，都可能发生大出血。因此，月经期间不要拔牙。另外，月经期间妇女的痛觉神经比较敏感，全身抵抗力相对较差，所以月经期治牙病常感到疼痛，而且容易发生感染。所以，女性最好在月经期不要治疗牙病。

男性保健宜忌

忌多吃芹菜

青翠爽口的芹菜，是人们餐桌上常见的蔬菜。作为一种具有很好药用价值的保健蔬菜，它的降压作用也为人们所熟知。但是，对于男性来说，如果长期食用芹菜就不好了。因为研究表明，男性多吃芹菜会抑制睾丸酮的生成，从而有杀精作用，会减少精子数量。据报道，国外有医生经过实验发现，健康良好、有生育能力的年轻男性连续多日食用芹菜后，精子量会明显减少，甚至到难以受孕的程度，这种情况在停菜后几个月又会恢复正常。



春季忌盲目壮阳

人们认为，动物的阳具，如牛鞭、狗鞭、鹿鞭以及海狗肾、犀牛角等，具有益肾通阳的作用，能够刺激性欲。因此，在中国民间更有人把梅花鹿、牛的阳具割下来，风干后，当做壮阳良药高价出售。其实，这类所谓壮阳药，对增强性欲的作用极为有限。

不了解性药方面的科学知识，人为地利用性药催情，一方面可能会使内分泌失调，免疫功能下降，甚至引起肾功能衰竭；另一方面，长期服用性药后，一旦停药，可能导致无法恢复的勃起功能障碍。

当你走进琳琅满目的性用品商店时，请保持清醒的头脑，春季需要壮阳，务必在医生的指导下使用性药，忌盲目壮阳。

夏季宜防阴囊湿疹

男性阴囊因为位置隐蔽，皮肤娇嫩，局部不通风，湿度大，外加天气炎热，汗水浸渍潮湿，极易发生多种皮肤疾病。

皮炎是一种较常见的阴囊皮肤病，起因可能与饮食中缺乏B族维生素有关。其症状为皮肤潮红、渗液、脱皮，甚至起水泡，又痛又痒。预防的主要措施是：多吃新鲜瓜果蔬菜和杂粮，补充维生素B_2、维生素B_6 等营养素。发病后应保持病变区皮肤清洁，可涂氧化锌软膏等。

湿疹是一种常见的阴囊皮肤病，主要是由汗水、不洁刺激而引起的。表现为皮肤红肿、起水疱、渗液、结痂，甚至增厚粗糙，奇痒难忍。治疗方法为内服抗组胺类药物如扑尔敏、息斯敏等，病变区皮肤清洗干净后涂肤轻松、去炎松尿素软膏等，每日1～2次。

癣是由霉菌感染引起的阴囊皮肤病，常与患者其他部位的皮肤癣症相关，发病阴囊的皮肤潮红，起丘疹或水泡，继而脱皮屑，病变部位常呈环状损害，痒得厉害。防治方法是，患部外涂治癣药膏如达克宁霜、皮康王、克霉唑软膏等（刺激性强的去癣药水不宜使用），同时治疗身体其他部位的癣症如手癣、脚癣、股癣等，以防愈后再度感染。



宜补四种营养成分

第一，宜补镁。镁在调节心脏跳动频率方面起着非常重要的作用，有助于男性预防心脏病。为增加体内的镁，男性在日常饮食中，宜多吃些海产品（特别是虾、蛤和螃蟹）、菠菜、全麦面、豌豆、蚕

豆和玉米等含镁较多的食物。

第二，宜补维生素C。维生素C有助于预防心脏病，还有助于提高身体免疫功能，抵抗有害污染物质的侵袭。因此，男性宜补维生素C。维生素C主要来源于柑橘类水果、绿胡椒、甘蓝、花椰菜、甜瓜和草莓等。

第三，宜补锌。男子的性成熟和生育能力主要依靠足够的锌。锌对身体的抗病能力也有极大的影响。因此，补锌是男性所需。含锌量高的食品有海产品、肝、蘑菇、向日葵子和黄豆等。

第四，宜补纤维素。摄入适量的纤维素可降低患结肠癌、冠状动脉硬化（心脏病）、糖尿病、肥胖症和高血压的危险。纤维素含量丰富的食物：一是鲜蔬菜；二是鲜水果；三是各种粗粮。



忌穿紧身三角裤

从生理结构上而言，由于男性的睾丸在体外，包裹着睾丸的阴囊将不断调节温度，使精子产生和存贮于比机体内低于2℃左右的条件

下。

而一般睾丸的温度只有保持在35℃的情况下才能正常产生精子，也只有在这种温度下精子才能充满活力，温度过高或过低都会影响睾丸的功能。

如果男性身穿紧身三角裤，就会使阴囊固定紧靠腹腔，因而阴囊调节温度的功能会受到限制；同时，如果睾丸一直靠近温暖的腹腔，腹腔温度高于睾丸功能正常发挥所需的温度，将造成生精功能障碍，导致不育。

此外，如果内裤布料是透气性差、散热不好的化纤材料，将使阴囊处于密闭状态，空气不流通，细菌容易繁殖，引起尿道炎。长此以往，将造成精子质量差，活动度低。

男性摄钙不宜过多

哈佛大学的研究人员发现，男性摄钙过多可能易患前列腺癌。研究的对象是服用五种奶制品的男人。研究人员发现，大量服用奶制品和乳品钙增加了得前列腺癌的几率。钙可降低人体内维生素D的含量，而维生素D恰恰是保护前列腺的。医学专家说，维生素 D作为一种激素可延缓包括前列腺癌在内的多种细胞的生长，并防止前列腺癌的恶化。

保护男性“特区”有六忌

大量的临床资料数据告诉我们，前列腺炎、前列腺肥大、睾丸炎等，是危害男子健康的常见病，它们折磨着众多的男性。男性要想健康长寿，首先要保护好自己的“特区”。

① 忌早恋及过早性生活。一般而言，男性到二十四五岁才发育成熟，如果早早地过性生活，性器官还没有发育成熟，耗损其精，易引起不同程度的性功能障碍，成年后易发生早泄、阳痿、腰酸，易衰老等。

② 忌性生活过频过密。适度的性生活可以给人带来愉悦的心境与体验，对身体与养生均有好处，但如果恣情纵欲，不知节制，生殖器官长期充血，会引起性功能下降，易引起前列腺炎、前列腺肥大、阳痿、早泄、不能射精等毛病。

③ 忌不洁性交。男性的不少性传播疾病，如梅毒、淋病等，与不洁性交有关；不洁性交不但容易使自己染病，还会把病传染给妻子甚至孩子，危害极大，切不可抱侥幸的心理而为之。

④ 忌天天穿牛仔裤。医学研究证明，男性的生殖系统要求在低温下最好，经常穿牛仔裤，会使局部温度过高，使精子形成不利，因

此，不宜常穿牛仔裤，尤其是在夏天及气候较湿时。

⑤ 忌不讲究性器官卫生。讲究性器官卫生不只是女性的事，男性也应同样重视。尤其是包皮过长者，要经常清除包皮垢，因为包皮垢不但易引起阴茎癌，也易导致妻子患子宫颈癌。

⑥ 忌不经常自我检查。医学研究证明，睾丸癌，阴茎癌之类，早期发现的治愈率很高，一旦发展到晚期，则疗效不理想，因此，35岁以上的男性，不妨经常查看自己的外生殖器官。



宜搓腰眼

腰眼穴位于腰部第三椎棘突左右各开3～4寸的凹陷处。中医认为，腰眼穴居“带脉”（环绕腰部的经脉）之中，为肾脏所在部位。肾喜温恶寒，常按摩腰眼处，能温煦肾阳、畅达气血。对于男性来说，腰部的保健非常重要。

① 两手对搓发热后，紧按腰眼处，稍停片刻，然后用力向下搓到尾闾部位（长强穴）。每次做50～100遍，每天早、晚各做一次。

② 两手轻握拳，用拳眼或拳背旋转按摩腰眼处，每次5分钟左右。

③ 两手握拳，轻叩腰眼处，或用手捏抓腰部，每次做3～5分钟。

中医认为，用掌搓腰眼和尾闾，可以疏通带脉和强壮腰脊，而且还能起到固精益肾和延年益寿的作用。中年人经常搓腰眼，还能防治风寒引起的腰痛症。



宜定期捐血

定期捐血对男人的心脏有益，并能延年益寿。一年至少捐500毫升血的男子，患心脏病的风险将减低86%。

科学家说：“多项研究显示，在长寿和心脏健康方面，定期捐血可能会带来好的影响。”一些研究把男女患心脏病风险的差异归因于荷尔蒙的不同。但科学家说，排出旧红血细胞对心脏有益。



红血细胞把氧气带给身体的每一个部位。红血细胞在体内越久，就变得越僵硬，这使它们很难通过管道，包括心脏血管。当血液因月经或捐血而流失，人体会制造柔韧的新红血细胞。人体能够在大约12天内制造捐出的一品脱血。

匹兹堡大学麦高恩人造器官研制中心的血液研究人员说：“新的红血细胞要柔韧多了。一年捐一次血将改善血液的机械功能。”

宜冲凉用坐浴

由于男性的会阴部解剖生理比较复杂，阴茎、睾丸、前列腺、精囊等生殖器官都集中于此。

因此如果采取坐浴的方式，把这些生殖器官都浸泡于热水之中，就可去除汗渍、细菌、霉菌和有害的微生物，有效治疗或防止包皮炎、尿道炎、阴囊炎以及痔疮和肛瘘，特别是对于预防前列腺炎有明显效果，能延缓男性的衰老。

按照中医理论，在坐浴的水中可以放置红花、葛根等舒筋活血药物，对前列腺周围血管进行扩张，增加供血量，使前列腺炎得以缓解。专家指出，定期进行这种“坐浴”，可达到一定的理疗作用。

忌随意服用牛鞭膏

牛鞭膏是用雄牛的外生殖器制成的，有温补肾阳的功效。男性如果遗精过频、过多，就会头昏眼花、腰酸乏力、记忆力减退。如果手淫频繁，或婚后房事过度，也会有神疲乏力、畏寒怕冷、面色光白、腰膝酸软等肾阳虚症状。凡有肾阳虚症状者用牛鞭膏进补，可以温补肾阳，减轻症状。

有些男青年虽有阳痿、早泄、遗精过频症状，但同时也伴有口干、咽燥、大便秘结、阳易举、性冲动频繁等症状。这种情况下就不应服用牛鞭膏。一旦误服，反会出现遗精加重，甚至烦躁、鼻出血等副作用。凡无肾阳虚、畏寒症状的男青年，切勿服用牛鞭膏。





忌久坐马桶

不少人都有久坐马桶看书看报的习惯。但据医学研究表明，久坐马桶是不良的卫生习惯，对男性生理健康影响尤其大。

由于排便动作是机体反射动作，是从人体大脑到排便肌肉协调参与的全身性动作，如果人久坐马桶读书读报，会忽略便意，使全身的排便动作不协调，出现制止便意的感觉，从而使直肠对粪便压力刺激失去敏感性，造成排便困难，进而大便干燥，久而久之形成习惯性便秘。

对于男性而言，这种不良习惯对前列腺的危害非常大。由于久坐马桶使排便时间延长，下腹部和盆腔容易淤血，使直肠和肛门处静脉曲张成团，形成痔疮；同时长期便秘，粪便压迫会造成前列腺血液运行受阻，加重前列腺炎的症状。

不仅久坐马桶，男性在日常生活中的各种久坐都会对前列腺产生

影响。如久坐电脑桌前、打麻将、长期骑自行车等，都容易使男性会阴部充血，血液淤积，从而造成痔疮和加重前列腺炎的症状。

忌浓茶咖啡碳酸饮料

在饮食上，男人应该尽量远离“不宜”自己身体健康的品种，特别是在平时喝的方面要尤为注意。

首先是茶，特别是功夫茶。茶中含有茶胺等成分，这些成分容易使前列腺兴奋，促使前列腺血管敏感活跃，从而容易引发前列腺炎或复发。一般而言，越浓的茶导致前列腺发炎率越高。其次是咖啡，其中也含有容易使前列腺兴奋的成分，容易造成前列腺肿大，喝多了咖啡的男性通常会有排尿不顺畅的感觉。

再次为碳酸饮料。充气的碳酸饮料中除蔗糖外，很少有其他的营养成分。碳酸饮料中大多添加碳酸、柠檬酸、乳酸成分，会使人体体液处于一种酸性状态，而人体体液本应处于弱碱性状态，因此实际上碳酸饮料并不利于人体疲劳的消除，也容易对男性精液中的碱性状态产生干扰。研究还表明，碳酸饮料中的酸性物质、添加剂、防腐剂和咖啡因共同形成的作用，会在一定程度上降低性能力，限制精子的活力。

至于酒，酒精容易引起性腺中毒，损害生精细胞，抑制男性性激素的合成，使雄性激素减少，导致性功能下降甚至阳痿。



宜进食巧克力

巧克力是女性的最爱，其实，对男性来说，巧克力也是一种不错的健康食品。这是因为其内含的丰富碳水化合物和乳脂会在体内产生热量。现代科学研究揭示，这种乳脂会发出一种特殊的香甜芬芳气味，从而催化人体唾液产生一种叫做免疫球蛋白的抗体，因此可以增加机体抵御风寒、细菌和病毒的能力，对于经常要在外奔波的男性而言，是适宜食品。



忌电磁辐射

在日常生活中，目前具有电磁辐射的大型电气设备和家用电器随处可见，医院中的核磁共振设备，家里的电视、电磁炉、微波炉，办公室的电脑、手机等都散发着强大的辐射。

电磁波作用于人的机体，会直接产生电磁感应，从而干扰细胞生物膜上的受体酶的活性，引起细胞形态变异和动能损害，长期受到电磁辐射，会引起男性的生殖细胞和精子活动能力降低及数量减少。

男性尤其要注意远离电磁辐射，这是因为男性的染色体与女性相比较为脆弱，更容易引起免疫系统的改变，其次男性生殖细胞和精子对电磁辐射更为敏感。

因此，作为男性应尽量减少与电磁波接触的机会，即使是不得已要接触的情况下也要尽量保持一定的安全距离，一般是0.5米以上。



宜多锻炼哪些部位

男人在日常运动时，腰、背、胳膊及手臂扮演着非常重要的角色。想保持这些部位的运动机能，闲来最好多做些有助于这些部位的针对性运动。

下面这套运动，男士们在卧室的床上和地面上就能方便进行。

俯卧舒展　面向地面并将身体尽量伸直趴下，双臂向前伸直，头部轻微抬起，双臂尽量向前伸展，双脚尽量向后伸展，每次伸展动作维持10至15秒，然后慢慢放松。

猫姿伸展　顾名思义这套动作形如猫儿伸展般。首先，双臂向前伸展，手掌触地，然后将膝盖以上身体向后拉坐至臀部接触脚，双腿呈跪状，双膝贴地，臀部贴脚，尽量舒展手臂、背部，舒展动作维持10～15秒，然后慢慢放松，再重复整个动作。

曲背部掌上压　姿势近似普通掌上压，不同的是膝盖贴地。双臂稍向肩膀以外支撑地面，然后双臂做弯曲伸直的掌上压动作。注意维持腰部成微弯，每次动作维持10秒，然后从头再做一次，但切记要按自己能力而为。



老幼日常保养宜忌

忌长时间看电视

老年人全身各系统各器官的生理功能明显减弱，其耐受力及应激力也相应下降。加之老年人常身患多种疾病，如看情节波动大、惊险的片子时，则会使交感神经高度兴奋，肾上腺素分泌增加，从而导致血压上升和血液黏稠度增高，有的还可能发生意外。因此老年人尤其是同时患有心、脑血管疾病者，不宜过久地观看电视节目。



忌久坐定

老年人身体各器官的生理功能已经明显衰退，其适应能力和耐受力较低，如果长时间坐定并保持某一种姿势，对机体有很大的害处，像久看电视、久坐牌桌、过分看书等，都是不良习惯。“生命在于运动”更适合于老年人的保健。

忌久奔波

人的生老病死是自然规律，老年人身体机能减退，就要服老而顺其自然，不能硬撑着不服老，与中青年人较劲。所以，老年人应以较缓和的运动为主，以静养为主，使容易疲劳的身心尽快恢复正常状态，平静地度过晚年。

忌久赖床

有人说老年人睡得越多越好，能睡才会长寿，这种说法不够全面。由于各人的体质不同，多年来养成的生活习惯不同，睡多睡少是不能衡量和决定健康水平的，只要睡后起床精神好就行。如睡得过多会使体内过久缺水、血液黏稠，容易诱发心血管疾病。

忌长期服用止痛药

老年人因各种原因引起的疼痛必须服用止痛类药物来止痛，常见的有阿司匹林、扑热息痛和布洛芬。这些药物连续服用时间一般不得超过10天。但有些老年人服用这些药物的时间已达几个月甚至几年，长期服用阿司匹林和布洛芬会引起溃疡和其他胃肠道反应，长期服用扑热息痛可损害肾和肝脏。



忌久吃药

虽然老年人身体机能下降，会患较多的疾病，但也不能只要有点不适就去找药吃，否则容易使人上瘾，会不自觉地加大服药量，使身体受到伤害，严重时甚至危及生命。

忌滥用补药、营养品

有很多老年人都认为，吃药和补品可以延年益寿，殊不知，药物是老年人最危险的朋友。据有关报道，很多医院经常收治因滥服补药而引起的药物中毒、过敏的老年朋友。如果盲目地服用补药、补品，有的还会加重高血脂、高胆固醇等病情，对身体是有害无益的。即使需要服用补品，也应在医生的指导下有选择地服用。



忌久悲叹

老年人最忌总是想到自己活一天少一天，身体好像衰老得很快，从而对生活失去追求，悲观厌世，再不思进取，无所事事地度日。心理情绪对健康有很大的影响，不良情绪会使机体处于非正常的状况，长期如此，没有病也会生病。

老年人睡觉时宜选哪种睡姿

睡眠的姿势，不外乎仰卧位、右侧卧位、左侧卧位和俯卧位4种体位。

仰卧位时，肢体与床铺的接触面积最大，因而不容易疲劳，且有利于肢体和大脑的血液循环。但有些老年人，特别是比较肥胖的老年人，在仰卧位时易出现打鼾。而重度打鼾是指出现大声的鼾声和鼻息声，不仅会影响别人休息，而且会影响肺内气体的交换而出现低氧血症。

右侧卧位时，由于胃的出口在下方，故有助于胃中内容物的排

出，但右侧卧位会使右侧肢体受到压迫，影响血液回流而出现酸痛麻木等不适。

左侧卧位，不仅会使睡眠时左侧肢体受到压迫、胃排空减慢，而且使心脏在胸腔内所受的压力最大，不利于心脏的输血。而俯卧位会影响呼吸，并影响脸部皮肤血液循环，使面部皮肤容易老化。

因此，老年人不宜睡左侧卧位和俯卧位，最好睡仰卧位和右侧卧位。而易打鼾的老年人和有胃炎、消化不良和胃下垂的老年人最好选择右侧卧位。

忌久无事

安享晚年不一定是什么事都不做，让孝顺儿女侍候，过饭来张口、衣来伸手的生活。脑常用则灵，并且会使脑细胞放慢衰老的速度，增强身体活力，促进健康和延长寿命。手脚也是如此，需经常活动，保持其灵敏性，能刺激身体各种器官保持更佳状态。

忌久离群

儿女们有了自己的事业和家庭，一般不可能经常陪伴左右，如果老年人总爱待在家中，少于交际，甘于孤独，会影响到一个人的性格变化，使心理状况变化，极度地影响健康和长寿。故老年人一定要多走出家门，多交好友，这样才能益寿延年。



不宜过度午睡

很多老人都有午睡习惯，但医学专家提醒老年人，心脑血管病患者应尽量减少午睡时间。

这是因为晚上睡觉时，心跳速率和血压降低；睡醒后，心跳速率和血压恢复上升。因此，睡醒时，血液动力由睡眠基层低点状态，变成睡醒活跃的高点状态，进而导致心脑血管活动密集，增加血管“受伤”几率。

同样道理，午睡时心跳速率和血压也像晚上睡觉一样降低；而醒来后，心跳速率和血压又开始提升。所以，多一次午睡，等于多一次血液动力由睡眠基层低点状态，变成睡醒活跃高点状态。这样“高低”状态的变化，使得心血管和脑血管发病率增加。因此，老年人需适当减少午睡次数和时间。

中老年人应多吃枸杞

枸杞，又名血杞。有补肾益精、养肝明目的保健功能，是中老年人常用的滋补、美容、长寿佳品。

枸杞含有14种氨基酸及大量胡萝卜素，还含有甜菜碱、烟酸、牛黄酸、B族维生素、维生素C以及钙、磷、铁等物质。现代医学研究证明，枸杞不仅被用于防治糖尿病、高血脂症、肝病及肿瘤，对防治眼

疾更有特殊的医疗价值。原来，枸杞中所含的大量胡萝卜素，进入人体后在人体酶的作用下，可以转化成维生素A，维生素A向来被看做保护眼睛、防止视力退化的特效维生素，由此可知枸杞对眼睛的保健功效。





老人不宜长期吃粥

老年人患牙病多，牙齿缺损者常见，有的老人因咀嚼功能不好而长年吃粥，也有少数讲究药膳的人用吃药粥作为对疾病的辅助治疗。据观察，长期吃粥的老年人一般比较消瘦，原因是老年人的胃动力较差，如果吃的粥量过多，难以很快排空，会感到胃部不适；而以同样体积的粥和米饭相比，粥所含的米粒少得多，如果长期吃粥，得到的总热量和营养物质不够人体的生理需要，难免入不敷出。

所以，吃粥和吃药粥虽是养生一法，但不是人人皆宜，除非是身体很虚弱，或是治病需要。老年人患牙病应积极治疗，应镶牙补牙。饭不妨烧得烂些，也可吃面条，长期吃粥并不适宜。

老年生活“三禁忌”

① 不要空腹跑步。

空腹跑步不仅增加心脏和肝脏负担，而且极易引发心律不齐，导致猝死。50岁以上的中老年人，利用机体内游离脂肪的能力比年轻人差，因此发生意外的可能性更大。

② 不要猛烈转头。

转头虽可锻炼颈部肌肉，缓解颈椎病所致的肩背肌肉僵硬、麻木，但老年人转头过快，有可能使颈动脉受压扭曲导致急性脑缺血，发生昏厥。所以做转头运动时，不宜过快，持续时间不宜过长，动作幅度不宜过大，而且最好有人陪伴。

③ 不要使用蹲便。

老人最好用坐便，因为老人血管调节反应差，长时间蹲便后若突然站立，血压骤升可导致脑溢血；心肌耗氧量增加可诱发心绞痛、心肌梗死和心律失常。

忌长期喝咖啡

老年人经常喝咖啡会使血脂和胆固醇含量增高，加速动脉硬化；咖啡能增加心率，因老年人心功能减退，喝咖啡易诱发心律不齐等症，还会影响睡眠；喝咖啡一般要加食糖，而老年人摄入食糖过多时，会使血糖增加，对患糖尿病的老人的健康不利。



夏季养生老年人宜补水

炎热的夏季，由于老年人大脑神经的口渴中枢反应较迟钝，难以发出“口渴要喝水”的命令，如果不能及时饮水来补充，往往会造成脱水，使血液的黏稠度增加，血流缓慢，循环不畅。因而，很容易诱发中风。所以，夏季老年人宜补水。

夏季老年人进补宜遵循的原则

夏季是一年中人体代谢最旺盛的季节。可是，由于天气闷热，令人食欲不振，让许多老年人吃尽了“苦头”。

那么，夏季老年人进补，应遵循哪些原则呢？

第一，宜清淡可口，避免油腻、难消化的食品。

第二，宜重视健脾养胃，促进消化和吸收功能。

第三，宜清心消暑解毒，避免暑毒。

第四，宜清热利湿、生津止渴，以平衡体液的消耗。

第五，出汗过多、气津两虚者，最宜适量服用西洋参，其养气养阴效果最佳。

第六，患有阴血气虚者，宜选用滋阴补血之品，如当归、首乌、熟地黄等药物。

第七，夏季食补宜选用莲子、蚕虫、荞麦、绿豆、白扁豆、豆腐、猪肚、猪肉、牛肉、鸡肉、鸭肉、牛奶、鹅肉、鹌鹑肉、鲫鱼、甲鱼、龙眼肉、蜂乳、蜂蜜、甘蔗、梨、荔枝、大枣等。

第八，夏季药补宜选用西洋参、太子参、黄芪、茯苓、地骨皮、黄精等。

夏季老年人宜防血黏度增高

血液黏稠度在临床上简称为血黏度。当人的血黏度增高时，血液流动缓慢，肌体组织获得的氧气和营养物质相对减少，当血黏度增高到一定程度时，血液会出现凝集块，造成血管栓塞，从而引起缺血性心脑血管疾病。

生理学家经过多年的研究和测试，得出这样一个结论：夏季是人体血黏度最高的时候。因此，夏季老年人宜防血黏度增高。

老年人预防血黏度增高，最简单有效的方法是：在注意调理饮食的同时，早、中、晚多饮淡茶水或凉水。对身体健康的老年人来说，在夏季的日常生活中，单纯饮水就能预防血黏度增高。对于心脑血管病患者来说，除了饮水之外，还须在医生的指导下，选择适合自己病情的药物，坚持在夏季服用，以预防缺血性心脑血管疾病的发生。

夏季老年人宜清补

夏季，老年人进补，稀粥是一种很好的食品。它既可补充体内的水分，又可养胃、护胃。在炎热的夏季里，如果加牛奶、豆浆、大枣、白扁豆、百合、木耳、黑芝麻、核桃仁、枸杞、薏米、鸡鸭肉或者绿豆、玉米粉等煮成大米粥食用，则会成为老年人夏令时节的高级补品。

夏季，老年人宜多吃一些水果，既可以补充营养，又可以补充身体因大量出汗而失去的水分。

老年人夏季进食肉类，应以炖汤为主。在炖汤时，还可以适量添加一些花生、黄豆、海带、莲藕、萝卜等同炖，以满足老年人对各种营养的需要。



秋季老年人便秘宜食疗

秋季气候比较干燥，许多老年人由于体质虚弱，常患便秘。现介绍几种食疗方法：

① 气虚便秘。排便无力，便后疲乏，汗出气短。治宜益气润肠。食疗方：芪竹兔肉煲。黄芪30克、玉竹30克、兔肉500克，加适量水及调味品，煲熟后服食。

② 血虚便秘。便结难解，面色苍白，唇舌色淡，头晕心悸。治宜养血润肠。

食疗方：银耳炖冰糖。银耳10克、大枣15枚、冰糖适量。将银耳洗净泡发，放在碗中，加入冰糖、大枣，隔水炖1小时即可。

③ 阳虚便秘。大便干结，腰酸肢冷，喜温畏寒，小便清长。治宜温阳润肠。

食疗方：百合蜂蜜饮。百合50克，蜂蜜、白糖适量。百合加水煮烂，与白糖、蜂蜜调匀服用。



冬天老年人宜防骨折的发生

冬天，由于天寒地冻路面滑，老年人外出如不小心，跌倒后极易发生骨折。

俗话说“人老腿先老”。随着年龄的增长，人进入老年，身体各个器官的功能减低，肌肉、关节、骨骼等也发生变化。肌肉的重量逐渐减小，肌纤维萎缩，肌肉的伸展性、弹性、兴奋性也减弱，容易发生疲劳。老年人新陈代谢率减慢，骨头含钙量减少；加上性激素因性腺功能减退而分泌减少，甲状旁腺功能亢进分泌甲状旁腺素增多，导致骨头大量脱钙，引起骨质疏松。同时，老年人的关节等重要部位，常因骨质增生、关节变形及关节周围软组织的长年磨损，发生纤维化而变得僵硬、不灵活。这样，老年人站立不稳，行动不便，步履蹒跚，稍有不慎，跌倒后就易造成骨折。

老年人最易发生的是股骨颈囊内骨折，这种骨折是跌跤后臀部先着地所致。猛烈的冲击使股骨颈发生断裂，骨折断端移位，在髋胯部会产生剧烈疼痛，不能站立行走。平卧在床上，发生骨折的伤腿比另一侧健肢缩短3～6厘米。有时骨折断端向上嵌入，病人仍然能走路、跛行，但很疼痛。

除此之外，老人跌倒后，还可见股骨粗隆间骨折、科雷氏骨折、腕部骨折、肋骨或脊柱骨折等。老年人不管发生哪一种骨折，都会造成痛苦，甚至遗留残疾。因此，冬天老年人宜防骨折的发生。

冬季老年人宜防哪些隐性疾病

① 隐性肺癌。隐性肺癌是指在痰或支气管分泌物中查到癌细胞，但胸部X线透视、照片均无异常，亦无淋巴结或远处转移的早期肺癌。这是因为肺癌病变太小，多数为原位癌或微小浸润癌。另外，由于癌灶多为中心性，容易被肺门阴影所遮盖，不易引起梗阻，也无继发炎症或肺不张等改变。

② 隐性胆结石。多发生于40岁以上的中年肥胖妇女；平时饮食习惯以碳水化合物为主，血中甘油三酯偏高，常伴有动脉硬化或糖尿病。是由结石在胆囊内长期刺激黏膜而引起的慢性炎症，可引发胆道梗阻、感染，少数病人会发生胆囊癌。

③ 隐性溃疡病。老年人对疼痛的敏感性较差，这是患有溃疡病而不感疼痛的原因之一。老年人胃酸分泌偏低，对溃疡面刺激性轻，也不易感到明显疼痛，当患有其他疾病时，会将胃痛症状掩盖，因而没有节律性腹痛。

④ 隐性冠心病。约有30％的冠心病人没有症状，只有在做心电图检查时，才会发现心脏异常变化。这是由于冠状动脉硬化发生早、病程长，冠状动脉闭塞、硬化变形，即使病变存在，自己也全然不知。

⑤ 隐性肾炎。大部分起病隐匿，病程漫长，临床症状少。其主要表现只有尿的异常，而且多数是在诊断其他疾病或体格检查时，偶然

发现有尿的异常，然后才确诊的。这种肾炎可在20～30年内处于稳定状态，保持较好的肾功能，但在感染、过度劳累、药物损伤后，病情可突然加重，就此迁延不愈。

老年人运动锻炼五禁忌



老年人随着年龄的增加，心肺功能降低，身体各个运动器官也逐渐衰退。另外，听觉、视觉、触觉等器官功能也已减退，表现为反应缓慢、灵敏度低、协调性差。需根据老年人这些生理变化特点，决定老年人所应选择的运动项目并确定运动强度，在运动锻炼中下列五忌也是值得老年人重视的。

① 忌激烈竞赛：老年人不论参加哪些运动项目，重在参与、健身，不能争强好胜，与别人争高低，否则激烈竞赛不仅体力承受不了，还会因易碰撞、摔倒、激动，极易发生意外。

② 忌负重憋气：老年人多有肺气肿，当憋气用力，会因肺泡破裂而发生气胸。憋气也会加重心脏负担，引起胸闷、心悸。憋气时因胸腔的压力增高，回心血量降低导致脑供血减少，易发生头晕目眩，甚至昏厥。憋气完毕，回心血量骤然增加，血压升高，易发生脑血管意外，因此像举重、拔河、硬气功、引体向上、爬绳等这些需憋气运动项目，老年人不宜参加。

③ 忌急于求成：老年人对体力负荷适应能力差，因而在运动时应有较长时间适应阶段，一定要循序渐进，切忌操之过急。

④ 忌头部位置过分变换：老年人不宜做低头、弯腰、仰头后侧、左右侧弯等动作，更不要做头向下的倒置动作，原因是这些动作会使血液流向头部，而老年人血管壁变硬，弹性差，易发生血管破裂，引起脑溢血。当恢复正常体位时，血液快速流向躯干和下肢，此时脑部易发生贫血，出现两眼发黑，站立不稳，甚至摔倒。

⑤ 忌晃摆旋转：老年人协调性差，平衡能力弱，腿发软，步履缓慢，肢体移动迟钝，像溜冰、荡秋千及各种旋转动作应忌讳，否则易发生危险。

夏季老年人食补四宜

第一，宜清凉解暑。宜食用清凉食物和各种瓜果，如绿豆、玉米、毛豆、西瓜、冬瓜、黄瓜等，一方面可解暑气，另一方面又可补充因出汗多而损耗的大量体液和矿物质。

第二，宜以苦为补。苦味虽不那么受欢迎，但却有泻火、通下的作用。苦瓜、啤酒（少量饮用）等可平息心火，减少出汗，保存津液（但不可太过，以防苦寒败胃）。

第三，宜芳香祛湿。由于阴雨连绵，气候潮湿，气压低等因素，可影响血液通畅，使人周身乏力，甚至关节酸痛。宜选用藿香、佩兰、生薏米、陈皮、炒防风等煮汤、熬粥服用，可驱湿除邪。

第四，宜健脾化湿。适用于脾虚、苦夏者，用焦白术、炒薏米、制苍术、扁豆衣等煎汤，日服用2次；或研磨成末，泡汤代茶饮，对脾虚生湿、见食生厌、口中发黏者有一定补益作用。





夏季老年人宜防肩病

每当酷热难当的夏天，有的老人为图一时的凉快，喜欢赤膊光

背，甚至经常临风而卧，久而久之，便会出现肩部发木、表皮发麻的症状。中医认为，这是暑热、风寒侵袭的结果。因此，夏季老年人宜注意护肩，防止肩病的发生。

专家们指出，夏季护肩是一个值得长期注意的问题，必须持之以恒，仅因为有一次受凉，便可罹患肩周炎。

夏季老年人护肩的方法：一是不管天气多热，只能用湿毛巾把汗擦干，而不可将其长时间披在肩头；二是不可图凉快，临风而卧，长时间让肩头暴露在风口；三是在睡觉时坚持做到用浴巾或毛巾被把肩头盖好；四是最好穿带护肩的汗衫之类的上衣。做到以上几点，就可避免寒凉对肩部的侵害，使肩部的皮肤始终处在温暖舒适的状态中。

夏季老年人防心脏病宜晨嚼生姜

夏季，老年人晨起嚼片生姜，对预防心脏病有很大的好处。这是因为生姜含有一种能抑制血液凝结的物质，从而使血流畅通，由此大大降低了心脏病和中风的发病率。

老人宜吃新鲜玉米

夏季快来了，新鲜玉米上市了，它以那特有的香气吸引了许多路人的目光。老人们常吃些新鲜玉米对健康很有益处。

首先，鲜玉米中含有大量的维生素E。维生素E有促进细胞分裂、延迟细胞变老、降低血清胆固醇、防止皮肤病变的功能，能推迟人体老化，减轻动脉硬化和脑功能衰退的症状。

玉米中含有许多维生素A，它对防治老年人常见的干眼症、气管炎、皮肤干燥及神经麻痹等都有辅助疗效。

新鲜玉米中富含赖氨酸。赖氨酸不仅是人体必需的营养成分，而且能控制脑肿瘤的生长，对治疗癌症有一定作用。研究发现，多吃些鲜玉米可抑制抗癌药物对人体产生的副作用。

另外，鲜玉米中的纤维素既多又长，经常吃一些玉米，能使大便通畅，防治便秘和痔疮，还能减少胃肠病的发生，同时，对防治直肠癌、消除动脉中的胆固醇也有益处。



春季小儿宜补钙

春季是小儿生长的关键时期，这个时期小儿的生长速度比其他季节都要明显。如果食物中钙和磷的含量不足，或者缺乏日光照射，不能及时补充维生素D等会导致钙、磷吸收不良，就会发生佝偻病。如不及时治疗，还可影响到神经、肌肉、造血等组织器官的功能，造成免疫力低下，更易患肺炎、腹泻等疾病。

中医认为，佝偻病皆因虚使然，病程短者以脾虚为主，常兼心血不足，病程长者以肝肾亏虚为多。治疗亦分两型：

第一，心脾不足型。其主要表现为：虚胖或消瘦、易倦、易出汗、易惊、睡眠差、肌肉松软、头颅骨软、囟门大、发稀枕秃、纳呆、大便不调、舌质淡、苔薄白、指纹淡红。治疗以补脾益气、养心补神为主。可选成药龙牡壮骨冲剂服用。

第二，肝肾亏虚型。其主要表现为：消瘦、面色无华，坐、立、行走等迟缓。可见方颅、鸡胸龟背、腹大、下肢弯曲等，舌质淡、苔少、指纹淡。治宜补益肝肾，生精壮骨。可用河车大造丸加减。



夏季儿童宜防暑热

第一，痱子毒。儿童如果皮肤不清洁、营养不良、抗病能力差，或因痱子被抓破而继发感染容易导致痱子毒。夏季预防痱毒可以采取以下主要措施：一是从消暑降温入手，尽量保持皮肤清洁，使孩子少生痱子；二是勤给孩子洗澡，更换内衣，勤修指甲。

第二，热痉挛。夏天，孩子出汗较多，如果给孩子饮用大量的白开水，血液中的钠离子会进一步下降，导致体内电解质紊乱，使孩子出现四肢及腹部肌肉收缩性痉挛，且伴有头痛、乏力等症状。该病症的防治措施为：一是要加强室内通风降温；二是多让孩子吃些瓜果；三是大量出汗后，及时给孩子喝淡盐水。

第三，脱水热。夏天，有的孩子会出现不明原因的哭闹、烦躁不安。这种现象，临床上称为小儿夏季脱水热。孩子一旦出现脱水热，要及时供给足量的水分，使体温迅速下降。

第四，黄水疮。黄水疮又称脓疱疮，是新生儿夏季常见的一种皮肤病。该病症特点是传染性很强。对患该症的小儿应及时进行隔离，

并将玩具、用具及餐具等物品及时消毒。

第五，暑热症。多发于夏季，见于平时体质较弱或大脑发育不健全的孩子。该病有效的防治方法为：一是给孩子多喂水，进食清淡易消化的食物；二是患儿在发热时用温水洗澡，每日2～3次，每次30分钟。

夏季儿童宜防哮喘病



儿童病学专家指出，夏季儿童发生哮喘的病例正在逐年增加，必须引起家长重视。因此，从儿童保健的角度讲，夏季儿童宜防哮喘。

研究发现，哮喘儿童一旦遇到冷空气、冷风或摄入冷饮或冰冻食品后，就会促使哮喘发作。现在，人们生活水平提高了，多数家庭装上了空调。当人们大汗淋漓地由室外进入室内时，顿时觉得凉爽和畅快。但是，对于一个特应性（过敏）体质的孩子而言，则犹如从夏季突然转入深秋季节，上呼吸道会受到冷空气的突然袭击，使原本就处于高反应状态的气管、支气管发生反射性痉挛，出现咳嗽、气喘。

在使用空调的房间里，空气得不到彻底更新和流通，空调机内积存的病毒和灰尘，也可能诱发哮喘。

另外，夏天里孩子大量进食冷饮，也是一个“冷”刺激。“冷”对于哮喘患儿来说也是一种变应（过敏）原，不论在什么季节都是哮喘的一个重要诱因。

夏季患哮喘的孩子的主要症状是咳嗽，常在受冷（吃了冷饮、进入空调房间等）的情况下突然发生阵咳。这种咳嗽的特点是“咳三阵”，即清晨醒来咳一阵，晚上临睡前咳一阵，到了半夜醒来还要咳一阵。病情轻者，会发出一阵咳嗽声，但干咳无痰，有时咳出少许白

色泡沫黏痰。病情重者，一阵要咳数分钟或连续半小时，咳得面红耳赤，涕泪齐流。更有甚者，咳得连胃里的食物都会呕吐出来。这种咳嗽常常反复出现，孩子并无明显的气喘，肺部听诊也无哮鸣音，不发热，没有呼吸道感染的征象。在医学上称之为咳嗽变异性哮喘或变应（过敏）性咳嗽。

那么，怎样预防夏季儿童哮喘？

对家长来说，应该从防“冷”入手。酷暑难当时，空调机可以使用。但是必须注意，室内的温度与室外温度相差不要超过5℃，更不要让孩子正对着空调的出风口。孩子从外面玩得满头大汗地回到家里，情绪仍很兴奋，不要让他立刻进入空调房间，更不要让他打开冰箱拿起冷饮就喝。可以让孩子先用毛巾将身上的汗水擦干，喝一些温水，待情绪稳定后，再享受空调。教育孩子尽量少吃冷饮。

另外，空调房间每天都要彻底清扫，定时开窗换气。家长可定期找哮喘专科医生对孩子进行检查，以得到及时的指导。多让孩子进行游泳、保健体操等体育锻炼，以增强体质，减少哮喘的发作。

盛夏幼儿保健宜补钙

现代医学研究认为，钙是人体不可缺少的重要元素，它是构成骨骼和牙齿的主要成分，还参与凝血过程；钙能维持神经肌肉的兴奋性和传递信息，并保持人体渗透压的相对恒定。人体特别是婴幼儿缺钙会发生佝偻病、手足抽搐症等疾病，会严重影响孩子健康。

盛夏正是孩子补钙的最好季节。因为夏天气温高，阳光充足，紫外线强，幼儿皮肤经紫外线照射后，很快将皮肤中的7-脱氢胆固醇转变成维生素D，使体内维生素D倍增，有利于钙的吸收。

家长们宜多让小儿到户外活动，时间长了，其运动量也随之增大，体内血液循环加速，骨髓、牙髓的供血充足，有利于钙的吸收和利用。



夏季小儿暑热宜食疗

第一，宜用三鲜饮。鲜荷叶、鲜竹叶、鲜薄荷各30克，加水适量，熬煮浓汤，取汤拌蜂蜜，代茶饮。具有生津止渴，清热解暑的功效。

第二，宜用绿豆枣汤。绿豆250克、红枣15克，加水适量，熬煎浓汤，煎好后加入糖少许，温服。绿豆甘凉，具有清胆养胃、解暑止渴的功效。红枣健脾益气，两者合用，适用于发热而微汗者。

第三，宜用六味鲜汁饮。将西瓜汁、西红柿汁、梨汁、鲜藕汁、甘蔗汁、荸荠汁六汁混合当茶饮。适用于口渴、心烦、食欲不振及小便赤黄等症。

第四，宜用荷叶冬瓜汤。嫩荷叶1张（切碎）、鲜冬瓜500克（切片），加水1000毫升，熬煮浓汤，汤成后去荷叶，加入食盐少许服用。适于治疗夏季低热、口渴、心烦等病症，疗效较佳。

第五，宜用八宝清暑粥。桂圆肉10克、莲子肉10克、花生10克、麦冬10克、芡实10克、绿豆10克、蜜枣10个（去核）、糯米50克，加水适量，熬煮成粥，待凉后食用。具有醒脾健胃，清热祛暑的功效。



秋季小儿宜防肺炎

天气由热转凉的秋季，小儿最容易患肺炎。所以，医生提醒家长

们，秋季小儿宜防肺炎。

小儿肺炎开始像感冒，一直发烧在39℃以上，有的说胡话或抽风。有人说，小儿肺炎是高热烧出来的。其实，应该说，高热是肺炎的主要症状之一。

现代医学研究认为，发烧、咳嗽、气喘是小儿肺炎的三大症状。常见的是细菌性肺炎，起病快、病情重、并发症多、死亡率高；病毒性肺炎的特点是发病较慢，症状较轻，但病程较长；支原体肺炎的潜伏期长，起病缓慢，病程也长。

小儿肺炎一般发病较急，常先出现发烧、咳嗽、食欲不振、哭闹烦躁等症状；接着出现气喘、鼻翼扇动、面色苍白或口唇发紫等症状。新生儿则表现为吸吮力差、呛奶、口吐泡沫、不哭，体温往往不高，呼吸又快又浅，皮肤青紫色。孩子年龄越小，体质越差，病情就越重。病情严重者可出现心力衰竭，如呼吸困难、烦躁不安、面色苍白或青紫加重。有的还可出现惊厥。小儿肺炎会伴有胸凹陷，这是重度肺炎的唯一体征，应引起家长的足够重视。

孩子一旦得上肺炎，要注意热退后至少还要用药2～3天，以达到彻底治愈的目的，防止转变为慢性肺炎；还要积极配合医生，做好病儿的护理工作。

在由盛夏转秋凉的时节，家长要根据气温、室温及时给孩子调整衣被，不能着凉，也不能捂着，使孩子安全舒适地度过夏秋转季。

秋季儿童宜防腹泻

秋季是幼儿易患腹泻的季节，尤其是一周岁以内的婴儿，极易感染发病。所以秋季儿童宜防腹泻，家长应重视预防和治疗工作。

秋泻主要是因感染轮状病毒而传播的。据研究，在患儿的粪便中，含有大量轮状病毒颗粒。这些病毒颗粒通过水源、食物，在胃肠中滋生发病，可造成局部流行。另外，照管人员双手不洁，污染奶具、玩具、用具等造成的感染也很常见。幼儿一旦发病，常有腹泻、腹痛、呕吐、发热等急性症状，每天腹泻可在10次以上，粪便呈蛋花汤状，而且量多。患儿多数有脱水现象，易出现中毒、血压下降等现象。如不及时治疗，严重的可危及生命。

预防和治疗幼儿的秋泻：一是加强饮食、饮水卫生管理，患儿的奶具、玩具、用具等要保持清洁，定期消毒。二是如果患儿的体温高，可采用物理方法降温，不必使用退热药和抗菌素。三是多次少量地给患儿喂些清淡的流质食物，如果有呕吐症状，应暂停喂食，使胃肠充分休息。四是及时足量补充水分和盐分。如果反复呕吐，应及时将患儿送医院输液治疗。



秋末儿童宜防哮喘

儿童支气管哮喘的发病与天气有密切的关系。由于秋季具有合适的气温和湿度，室内尘螨大量繁殖，空气中的致敏成分明显增加，哮喘患儿气道内过敏性炎症会由此而加重，使得患儿气道处于十分敏感的高反应状态。

值得注意的是，儿童秋末哮喘的症状，有时表现得并不典型，一般是以咳嗽为主。这种咳嗽的特点是：多在夜间出现阵发性干咳，咳嗽剧烈时，常伴有哮鸣音和气喘。患儿在咳嗽前，一般没有明显的上呼吸道感染和发烧等表现。如果给予抗感染药物和止咳化痰治疗，往往不见好转，一旦用些平喘和抗过敏药物，咳嗽就会明显得到控制。

如何预防儿童秋末哮喘呢？首先，家长要根据天气的变化，及时给小儿增减衣服，夜间盖好被子，防止受凉感冒；其次，在秋季的日常生活中，要帮助孩子做适量的体育锻炼，增强抗病能力；再次，在气候骤变时，尽早使用一些预防性的药物。由于该病容易反复发作，迁延不愈，给患儿心理上造成不良影响，家长应帮助患儿树立战胜疾病的信心，并倍加关心体贴，使之情绪稳定，精神愉快。

冬季不宜给宝宝常泡脚

时下，足疗盛行，人们都把足疗当做一种保健的好方法。这是因为脚部是人体非常重要的组成部分，它的结构非常复杂灵巧，在人体的206块骨骼中，双脚就占有52块，还包括66个关节、40条肌肉和200多条韧带。人类的足弓可以保护大脑、脊椎和胸腔、腹腔内的器官，被称为“天然的减震器”。对宝宝来说，足弓的健康发育也非常重要。

在幼儿时期，宝宝的足弓还没有形成，骨头和关节很有弹性，宝宝脚底堆积的脂肪也会使足弓变得不明显，所以当他们站立时脚底比较平坦，因此选鞋时要非常小心。由于宝宝的脚骨还没有完全钙化定

型，脚踝稚嫩娇弱，且孩子的这种“平”足会一直延续到6岁，直到他们的脚变得较硬，足弓才会显现。

在这期间，如果穿的鞋子不合理，容易造成脚部永久性畸形，而且还可能使脊柱的生理弯曲发生变形，严重时还会使大脑、心脏、腹腔的正常发育受到影响。



儿童忌多吃桑葚

桑葚又叫桑果、桑葚子，是桑树上长出的一种紫色的小果子。桑葚味甜，略酸，备受儿童喜爱。

但是桑葚含有一种胰蛋白酶抑制物，对于肠胃功能未健全的儿童来说，吃了它容易在体内产生抑制消化道内各种消化酶的活性、阻碍蛋白质消化吸收的不良作用，并可引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻等病症。所以，儿童忌多吃桑葚。



儿童不宜长期使用药物牙膏

儿童患牙疾的比例很高，有些父母爱子心切，便长期给孩子使用药物牙膏。但长期使用消炎护齿类牙膏，不仅会使口腔中的致病菌产生抗药性，而且在杀灭一些病菌的同时，也会杀灭口腔中的正常细

菌，这不仅会给疾病治疗带来困难，还会出现新的感染。

另外，许多药物牙膏中含有生物碱和刺激性强的物质，长期使用不仅损害口腔内的娇嫩黏膜，还会因长期不断的较强刺激，使牙龈、口腔、舌头、口唇、咽喉等处发炎。有些药物牙膏中所含的染色素，还会使牙齿失去光泽。因此，对儿童来说，要少用或不用药物牙膏。



孩子忌喝过多功能饮料

很多孩子都喜欢喝功能饮料，但功能饮料的成分一般适合于运动员等体力消耗量大的特定人群，在强烈运动、大量流汗后饮用。孩子的运动量非常有限，所以没必要喝功能饮料。而且现在大部分功能饮料中都富含电解质，以补充人体出汗后缺失的盐分和钙、锌等微量元素，孩子身体发育还不完全，若是过早、过量地补充电解质，就会加重身体的自我调节负荷，可能会损伤肾功能。此外，其降血脂功能对于孩子也有一定的副作用。而且，由于各种饮料都含有糖、蛋白质、香精、色素等，其中糖分可以抑制摄食中枢，产生饱感，必然会影响孩子对食物的摄入、消化和吸收，造成营养不良。



新生儿不宜用哪些药物

① 四环素族药物。因该类药较易沉积于骨组织，阻碍骨骼发育，服用数月可使牙齿变黄。

② 维生素K_4、K_3，磺胺类药物，新生霉素，三乙酰竹桃霉素，伯氨喹啉等易引起新生儿黄疸。

③ 氯霉素可抑制骨髓，并发灰婴综合征。

④ 卡那、庆大霉素疗程不要超过10天，以免听觉神经及肾功能受损。

⑤ 链霉素对听觉神经有影响，且对肾脏不利。

⑥ 吗啡、杜冷丁、可待因对敏感者易引起中毒，应在医生指导下使用。

孕妇用药可通过胎盘进入胎儿体内，哺乳期母亲用药可从奶汁传给婴儿。由于新生儿肝脏解毒功能极差，肾排泄功能低，药物半衰期延长，用药、用量等必须考虑到；新生儿皮肤细嫩，角化层薄，涂药易被吸收；新生儿消化道对药的吸收功能差，口服效果不如静注。

休闲健身宜忌

八种常见健身项目

时下各种健身流行，品种繁多。有八种比较常见的：

① 大众健身操：活动范围涉及全身每个关节，可燃烧大量的脂肪，提高参与者的心肺功能。不失为减肥、保持体能、体型的首选。但心血管、高血压、糖尿病等病人不适合。

② 有氧舞蹈：有氧舞蹈（AEROBIC DANCE）一方面能消耗较多热量，一方面能把许多舞蹈动作健美操化，又不像健美操动作那么死板。有氧舞蹈有许多风格，比较适合有舞蹈基础，以提高气质、保持优雅形体为目的的健身人群。

③ 有氧舞蹈－拉丁健美操：如JAZZAEROBICS、SALSAAEROBICS等，这些有氧舞蹈的特点就是髋部动作很多，减少腰腹赘肉效果尤为突出。但没有舞蹈基础，协调性差的人群不易达到健身效果。

④ 有氧舞蹈－方克（FUNK）、街舞（HIPHOP）：带有自由舞风格的有氧舞蹈。动作放松、自由多变，它能够提高锻炼者的协调性，达到健身的目的。较适合青少年、协调性较好人群。

⑤ 搏击健美操：这个项目是结合音乐、舞蹈、拳击、搏击等特点而形成的健美操。搏击健美操与拳击（Boxing）不同的是前者的目标是健身，后者目标是打赢比赛，更易受伤，不适合大众。它是对搏击或健美操的补充，可以提高自信心、肌肉的协调性和必要的技巧与柔韧性。

⑥ 时速单骑：它是目前欧美最流行的有氧健身项目之一，有人把这项运动称作“自行车上的舞蹈”，通过运动使车轮不停地旋转，还可自行调节运动负荷，运动量可大可小，易学、易练又动感十足，从而达到减少腰腹部的赘肉、健美下肢和提高心肺功能的效果。但不适合有关节病痛者及体能差的人群。

⑦ 健身球：健身球有提高某些肌肉（腰背、骨盆）性能的作用。比较适合所有需要康复治疗的人，它的健身效果良好，特别是对脊柱和骨盆的锻炼；健身球有很好的损伤恢复和康复功能（对腰背疾病疗效显著）。在锻炼时比较安全，不容易出现损伤，还可以提高人（包括病人、受伤人）的柔韧性、力量、平衡、姿态、心肺功能。但不适合体重过大，以减重为目的的人群。

⑧ 瑜伽（YUGA）：瑜伽一词的原意是“融合”、“和谐”，古代西藏人和印度人修炼瑜伽意在追求自我和天神的合一。瑜伽并不是一种致力于追求身体上的高难度姿势和体位的竞技比赛，真正的瑜伽就是一种修身养性的生活方式。比较适合以减轻压力、调节心绪为目的的

人群。





白领宜甩手踢腿

很多出入写字楼的白领因为工作忙碌和运动的缺乏，健康状况只能算是“亚健康状态”。其实在办公室也可以因地制宜地做些简单锻炼，如伸伸懒腰、甩甩手、踢踢腿，既不需要多大的场地也不需要专门的健身器械，具体的做法是：甩手，单手进行或双手同时进行，每只手都要甩动25～50下；踢腿，双手叉腰，一腿先踢4～5下，再轮换另一条腿踢，踢到感觉身体舒服为止。

女性健身宜注意

因为生理构造的特别，一般女性的心血管系统及呼吸系统功能都要较男性差，所以运动量也要适量减少，不宜做超过身体负荷的运动项目。女性肌肉的力量较弱，健身时适当地少做悬垂、支撑及竞力性动作。而且特别注意在生理期不要做像跳跃、长跑等这种能使腹内压突然增高和剧烈振动的运动，而应该改做些运动量较小的活动，比如说散步、做操等。中老年妇女因为更年期的到来适合做些有趣味性或陶冶情操、平和心态的活动，像跳交谊舞、扭秧歌、老年迪斯科之类

的。

宜合理使用健身器材

因为使用健身器材锻炼而造成身体受伤的越来越多，其实最主要的原因就是没有合理使用这些健身器材。很多人只知道健身器材可以用来健身，却不去了解它们各自的性能，买回来后就直接开始锻炼身体，而从不关注使用的注意事项和人的运动规律，不是锻炼不到位就是运动过量。运动不到位就达不到运动的效果，运动方法错误就很可能给身体带来伤害，经常有人会因为动作错误造成肌肉组织和关节的损伤。所以一定要合理使用健身器材，不要盲目锻炼，在锻炼时也要学会自我保护。

忌让孩子接近健身器材

小孩子好奇心重，要是家里有健身器材，他们会对这些“玩意”充满了疑惑和好奇，趁家长没留意时随意摆弄，结果常常会发生一系列意想不到的事故，如在跑步机上滑倒，碰到鼻子，擦破脸；被哑铃砸伤脚；被按摩椅的电源电到等，总之，不是损坏器械就是小孩受到伤害，所以一定要妥善保管健身器材，避免孩子接触它们，实在无法避免，可以将放有健身器材的房间门锁上。

运动旅游宜忌

运动宜与性格结合

不同性格的人喜欢不同的运动，宜选择对自身性格塑造有益的运动。紧张型性格的人可以选足球、篮球、排球等比较激烈的项目，这样可以让其在激烈场合中锻炼，以后遇事就不会惊慌失措，可以改掉容易紧张的毛病；胆怯型的人应多参加游泳、单双杠、跳马等高难度的运动，这些项目对不断克服胆怯心理很有帮助，经常锻炼，胆子自然也就变大了；急躁型性格的人宜选择下象棋、打太极拳这类修身养性的项目，这些项目有助于调整情绪、平和心态、调节神经功能以及增强自我控制力，能帮急性子养成冷静沉着的习惯。



晨练者宜注重晚餐

平时我们都说：早餐好，中餐饱，晚餐少。晚餐少是种健康的饮食习惯，但对于坚持晨练的人来说，晚餐太少对身体却是不利的。因为晨练前没有营养补充，如果前一天晚餐吃得太少，不足以满足晨练的运动需要，就很容易出现低血糖等症状。因为早晨起床后，消化系统和整个身体功能都还处于惰性状态，这时进食会使人感到不适，所以在前一天晚餐时就要吃得丰盛一些，以为次日的晨练储存和提供必需的能量。当然适量就好不要过量，否则会影响到睡眠，而且最好选择一些易于消化的食物。

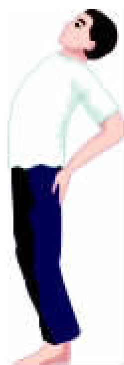


清晨练功宜先排便

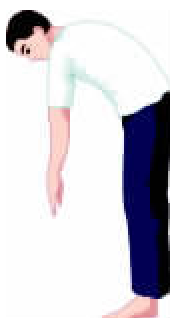
生活中听人说，晨起练气功最好不要解大小便，否则就会“泄气”，练不到所谓的“真功夫”。其实，这是种荒谬的说法。从科学的角度看，反而是要先排便比较适宜。因为经过一夜的消化吸收，食物的养料已经被人体吸收了，剩下的残渣就成了粪便。身体内多余的水分，再加上新陈代谢中的废料，由血液通过肾脏过滤形成尿液。这时的大小便都只是作为废料等待排出而已，如果让其憋在体内就等于让废物堆积在体内，对身体并无益处。而且人在憋尿时，全身神经处于高度紧张状态，胃肠功能和交感神经会发生暂时性紊乱，血压明显增高。憋尿过程中尿液储存在膀胱中不能外排，不仅影响到动作的灵活，增加运动的负担，而且也容易因意外撞击而使膀胱受伤。而且有大便而故意置之不理，长此下去，直肠膨胀也引不起便意，就很可能形成便秘，再下去就会诱发痔疮。而且这种影响对女性特别大，因为直肠内粪便的过度堆积能把子宫颈向前推移，而子宫体根据杠杆原理即向后倾，这样就很容易引起月经不调、痛经甚至子宫位置不正。

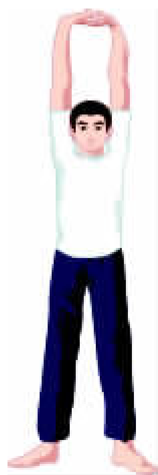
冬季早晨锻炼后忌吃过烫食物

冬季清晨空气过于寒冷，加上机体尚未走出夜间睡眠所出现的低体温、低基础代谢状态，这时如果锻炼前准备活动不充分，清晨的寒冷空气就会对鼻腔、气管和毗邻的咽、食道起暂时降温作用，使机体出现“冷适应”。如果锻炼后立即进食滚烫的稀饭、馄饨或其他过烫食物，就容易发生吐血、便血等症状。因为处于冷适应状态下的食道黏膜层及其附近组织内的毛细血管和稍大一些的血管，一下无法承受这些过烫食物带来的热刺激，而出现暂时性调节功能紊乱，使部分血液穿透血管壁和毛细血管壁进入食道和胃，就出现了吐血或便血等症状。所以冬季晨练后要注意避免马上吃过烫食物。









晨练宜选择时间地点

喜欢晨练大多是因为早晨空气新鲜，让人觉得精力充沛。但有人习惯在清晨三四点钟起来进行晨练，然后再回去睡“回笼觉”，这种做法并不好，既不卫生也不科学。起床后重新睡觉会扰乱你的生物钟，而且清晨其实是空气污染最重的时候，这时空气中含氧量少，而绿色植物的光合作用只有在日出后才进行。所以在日出后再进行锻炼是比较合适的，这时可以呼吸到大量的新鲜空气。另外也不要在马路边、工厂附近这些污染严重的地方晨练，阴雨天不要到森林中晨练，因为没有阳光，树木进行不了光合作用，没法产生氧气，但它仍会放出二氧化碳，人在这样的环境中晨练容易二氧化碳中毒。

玩扑克宜注意卫生

玩扑克是一项最常见也最方便的娱乐方式，人们通过这个来联络感情和放松心情。但不少人在玩牌时，喜欢边吃边玩，觉得这样更舒适更尽兴，但这是种极不卫生的习惯。因为人的手上和扑克牌上都容易沾染细菌，再用手去拿东西吃就很容易让细菌从口而入。扑克越旧，经手的人也越多，带菌也就越多，各种病菌就会随着抓牌的手进入人体，从而诱发各种肠道传染病。如果玩牌者本人是一个带菌者，更容易造成交叉感染，机体抵抗力低下、免疫力弱的人很快就会被感染。

宜经常跳绳

跳绳是一种很简单的运动，但它带来的健身效果却是多方面的。首先，经常跳绳可以促进人的心肺功能，增大肺活量，锻炼心肌。其次，跳绳时因为手在不停运动还可以锻炼大脑。跳绳时手握绳头不断地转动绳子，可以刺激拇指的穴位，随之对脑垂体发生作用，增加脑细胞的活动力，提高人的思维力和想象力。再次，跳绳是项全身都参与的运动，能加强身体各部位的协调能力。

久坐办公室宜做操休息

久坐办公桌不动会带来很多毛病，很多人因此出现小肚腩、大象腿和肥臀等现象。久坐办公室的女性可以利用工作间隙做些运动来改善这种状况。

① 平坐在椅子上，腰背伸直，脚尖着地，颈肌放松，轻轻下垂到45°。然后弯腰，直到手能接触到脚尖为止。腹部尽量紧贴大腿。如此重复数次可有效防止肚腩。

② 坐在椅子上脚尖着地，右手按右耳。尽量将身子向左弯直到左手指可以触及地面，然后再反方向做。做时注意身体不要前倾。这能有效减少腹部和臀部脂肪堆积。



忌下棋成癖

娱乐都是适当就好，而不能痴迷。有不少人下棋成癖，过分看重

输赢，赢了就高兴不已，输了就烦躁抑郁，这种大喜大悲的心态极不利于健康，容易引发高血压等心脑血管疾病。要知道下棋只是种休闲娱乐活动，胜败乃兵家常事，不要过分计较输赢，不要给心理造成太大压力。同时，因为下棋需要动脑，所以时间不宜过长，以免用脑过度或太疲劳，下了一段时间后要停下来歇歇或做一些简单的身体运动，以缓解紧张的神经。

休闲时宜养鱼

因为鱼有很大的观赏价值，而养鱼不但可以美化家居环境，同时也是一种很好的休闲享受。金鱼是种娇贵的动物，需要悉心照料。在养鱼过程中人需要不断学习养鱼的相关知识，要根据鱼的品种和习性给其以舒适的环境和悉心照料，通过这些活动，可以培养人的爱心，也能达到陶冶情操、娱情悦性的目的；漂亮的鱼群在鱼缸中游来游去能给居室增加活力和情趣。

宜动、静结合

动态的运动形式多样，骑自行车就是一种很好的锻炼身体的形式。有医学调查表明，骑自行车不仅可以使那些患神经官能症和身体过胖的人恢复健康，还可以增强耐力，加大肺活量，增强心血管的功能，促进新陈代谢，减少人体脂肪。而有时冥思静坐也是种很好的养身之道。每天如果花适当的时间静坐，能很好地改善健康状况，达到延年益寿的目的。动、静结合更能达到保健的最佳状态。



宜经常跳舞

跳舞是项老少皆宜的健身运动。青年人经常跳舞，有助于肌肉、骨骼的生长；中年人可用跳舞来丰富业余生活，改善身体状况，也可适当调节中枢神经，活动肌肉和关节，消耗掉体内多余的脂肪；老年人经常跳舞，不但能增加生活情趣，还有利于促进大脑皮质的活动，防止老年痴呆症的发生，同时也可以消耗过剩的脂肪。所以经常跳舞是有益于身心健康的。

改善视力宜打乒乓球

打乒乓球是项最好的预防近视和改善视力的运动。因为在打乒乓球的过程中，人的眼球随着乒乓球不停地远、近、上、下、左、右地运动，使睫状肌处于不断放松和收缩的状态中，这样能增强睫状肌的收缩功能，使视力得到明显恢复。同时随着睫状肌的收缩和放松，眼外肌也在不停地收缩或放松，这样就大大促进了眼球组织的血液供应和营养代谢，因而能有效地改善眼球各组织的功能，达到恢复视力的作用。

忌长时间打麻将

麻将是一种大众的休闲活动，但有不少人将其作为一种赌博工具，长期沉溺其中，这是应该禁止的。即使只是纯粹的玩，长时间打麻将对健康也是一点好处都没有的。麻将经过很多人的手摸来摸去很不卫生，很容易传染上痢疾、肝炎、伤寒等疾病；而长时间坐着打麻将，长久保持一种姿势会使腰背肌肉、上肢肌肉过度疲劳，引起全身酸痛、骨质增生、关节炎和静脉曲张、腿脚浮肿等；而且打麻将期间，人会长期处于精神紧张状态，神经系统的功能容易失去平衡，引起血压升高。无论从哪方面来说，长时间打麻将都是有百害无一益的。

宜快速行走

很多孩子都喜欢喝功能饮料，但功能饮料的成分一般适合于运动人每天都在走路，其实这也是一种锻炼方式。走路是懒人的最佳锻炼方式，经常快速行走更是有益于人体：一可以延缓衰老。有调查表明，每天快走4小时以上能起到延缓衰老的作用，女性从中受益更大，快速行走使女性过早死亡的现象减少27%；二是可以减肥。走路会消耗能量，而且走得越快，能量消耗得越多，这样自然能达到减肥的效果；三是在很大程度上减少了患心血管疾病的危险，还能预防糖尿病和骨质疏松等症状。而且这个很容易做到，只需每天加快你行走

的步伐就能达到锻炼的目的，何乐而不为呢？



休闲时间宜唱歌和听音乐

唱歌和听音乐是休闲时最适宜的活动。经常唱歌能增强心肺功能，在唱歌时人的肺活量会增大，呼吸功能可以得到改善，能防治咳嗽和哮喘病；唱歌时心脏肌肉收缩加大，血液循环加快，使心脏输出的血流量增加，从而加强肌体组织的活力；唱歌时多用胸腹式呼吸法，这样能让呼吸系统的肌肉得到锻炼，也会对腹腔内的器官产生压力，增进食欲，帮助消化。

音乐最能陶冶情操，不过现代医学还发现它能治疗一些疾病。因为音乐能促进人体分泌一些有益于健康的激素和各种活性物质，起到调节血流量和刺激神经细胞的作用；其次，音乐还能改善人的神经系统、心血管系统的功能，增强内分泌系统和消化系统的功能；再次，音乐快慢跌宕的节奏变化，可以调节人体的生物节律，维持人体的健康。

图说生活

Shenghuo 365 Xilie

●美食天下系列●生活365系列●健康指南系列

●妈咪宝贝系列●美丽女人系列

分享居家生活经验　启迪创意生活灵感



生活365系列

不可不知的生活宜忌1000例

关注细节让您及家人健康永驻

责任编辑●张怡纳

统筹●徐丽萍　刘湘雯

图文编辑●蔡　霞　刘　玫

美术编辑●张丽娟　李树香　罗筱玲

装帧设计●夏　鹏　韩少杰

文字编撰●陈　丹　吴莎娜